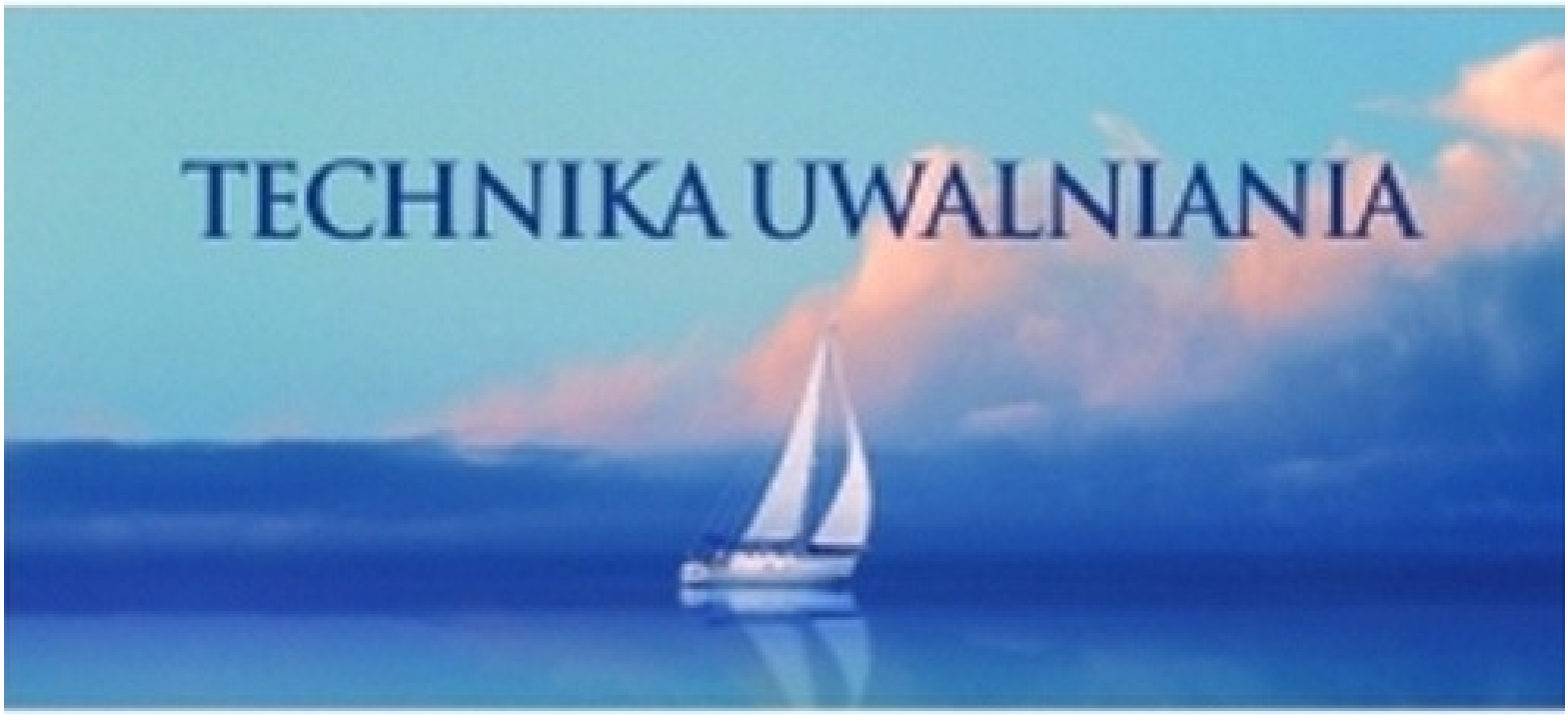
DAVID R. HAWKINS



TECHNIKA UWALNIANIA

PODRĘCZNIK ROZWIJANIA ŚWIADOMOŚCI

Virgo
KSIĄŻKI
BUDZĄCE ŚWIADOMOŚĆ

David R. Hawkins

TECHNIKA UWALNIANIA

Podręcznik Rozwijania Świadomości

Wydawnictwo VIRGO, Wydanie I, 2015
Wersja elektroniczna: **HB**

Informacje zawarte w tej książce w żadnym wypadku nie mogą zastąpić wizyty u lekarza czy licencjonowanego terapeuty. Autor i Wydawnictwo nie ponoszą odpowiedzialności za niewłaściwe wykorzystanie zawartych w książce informacji.

Przedmowa Autora

Podczas wieloletniej praktyki w psychiatrii klinicznej moim nadrzędnym celem było poszukiwanie najskuteczniejszych sposobów usuwania ludzkiego cierpienia przejawiającego się w tak wielu formach. Aby położyć mu kres, zgłębiałem liczne dyscypliny medyczne, psychologiczne i psychiatryczne – psychoanalizę, terapię behawioralną, biofeedback, akupunkturę, żywienie i neurologię. Poza metodami klinicznymi studiowałem systemy filozoficzne, metafizykę, różnorakie metody uzdrawiania holistycznego, brałem udział w kursach samorozwoju, próbowałem różnych ścieżek duchowych, technik medytacyjnych i innych sposobów poszerzania własnej świadomości.

Odkryłem podczas wszystkich tych poszukiwań, że bardzo mi pomaga uwalnianie i odpuszczanie*. Jego rola jest tak doniosła, że poczułem konieczność napisania książki, w której będę mógł podzielić się z innymi tym, co zaobserwowałem jako klinicysta, i tym, czego doświadczyłem osobiście.

* *Letting go* i *surrender* używane przez autora, w przekładzie w zależności od kontekstu to: uwalnianie (czegoś w sobie), poddanie, odpuszczenie (czegoś w sobie).

W poprzednich dziesięciu swoich książkach skupiałem się na zaawansowanych stanach świadomości i Oświeceniu. Na przestrzeni lat tysiące słuchaczy moich wykładów i uczestników satsangów* zadawało pytania, które ujawniały codzienne przeszkody osiągnięcia Oświecenia.

* *Satsang* – sanskr. dosł. „spotkanie z prawdą”; spotkanie grupy uczniów z nauczycielem duchowym.

Przedmowa Autora

Chcę się więc podzielić tą praktyczną i pomocną techniką, ułatwiającą radzenie sobie ze zmiennością codziennego życia – z codziennymi stratami, rozczarowaniami, stresami i kryzysami. Z jej pomocą uwolnisz się od negatywnych emocji i ich wpływu na zdrowie, relacje i pracę; poradzisz sobie z niechcianymi uczuciami. Niniejsza książka opisuje prosty i skuteczny sposób, dzięki któremu można uwolnić się od negatywnych uczuć i stać się wolnym.

Technika Uwalniania, która wykorzystuje „mechanizm poddania", to praktyczna metoda usuwania przeszkód i przy wiązań. Istnieje naukowy dowód jej skuteczności i zostanie on przedstawiony w jednym z rozdziałów. Badania dowodzą, że technika ta jest znacznie skuteczniejsza w łagodzeniu fizjologicznych reakcji na stres niż wiele innych metod obecnie dostępnych.

Wśród większości zbadanych przeze mnie różnych możliwych metod redukcji stresu to podejście wyróżnia się prostotą, efektywnością, skutecznością kliniczną, brakiem budzących wątpliwości teorii i szybkością pojawiania się widocznych efektów. Technika jest tak prosta, że aż trudno uwierzyć w jej skuteczność. Uwalnia od przywiązań emocjonalnych, potwierdza to, o czym mówi każdy mędrzec, że przywiązanie jest podstawową przyczyną cierpienia.

Umysł razem ze swoimi myślami jest napędzany przez uczucia. Każde uczucie generuje wiele tysięcy powiązanych z nim myśli. Ponieważ większość ludzi przez całe życie tłumi uczucia lub próbuje od nich uciec, ta energia kumuluje się i szuka ujścia poprzez choroby psychosomatyczne, zaburzenia na poziomie fizycznym, zaburzenia emocjonalne, zaburzenia zachowania i relacji osobistych. Skumulowane emocje blokują zarówno rozwój duchowy, jak i świadomość, a także powodzenie w wielu obszarach życia.

Korzyści stosowania tej techniki realizują się na wielu poziomach:

POZIOM FIZYCZNY

Pozbycie się stłumionych emocji wpływa korzystnie na stan zdrowia. Zmniejsza nadmierną stymulację autonomicznego układu nerwowego i odblokowuje akupunkturowy system energetyczny (o tym, że to prawda, można przekonać się za pomocą prostego testu kinezjologicznego). Zatem kiedy ktoś stale praktykuje uwalnianie, ma coraz mniej zaburzeń fizycznych i psychosomatycznych, które często całkowicie znikają. Cofają się procesy patologiczne i ciało zaczyna z powrotem optymalnie funkcjonować.

POZIOM BEHAWIORALNY

Zmniejsza się niepokój i negatywne emocje, zatem znika potrzeba by od nich uciekać sięgając po narkotyki, alkohol, rozrywkę i nadmiernie długi sen. Jednocześnie zwiększa się witalność, wzrasta poziom energii, uważność, dobrostan, wydajność i bezwysiłkowe funkcjonowanie we wszystkich obszarach życia.

RELACJE MIĘDZYLUDZKIE

Kiedy negatywne uczucia zostaną uwolnione, poziom uczuć pozytywnych nieprzerwanie wzrasta, wszelkie relacje poprawiają się w sposób widoczny. Zwiększa się również nasza zdolność do kochania. Mamy mniej konfliktów z innymi, przez co poprawia się również wydajność naszej pracy. Usunięcie negatywnych blokad pozwala osiągać cele zawodowe z dużo większą łatwością, a samosabotujące zachowanie oparte na poczuciu winy coraz bardziej zanika. Coraz mniej i mniej wówczas intelektualizujemy, w coraz większym stopniu korzystamy z intuicji. Skupienie się na wewnętrznym dojrzewaniu i rozwoju osobistym często ujawnia kreatywność i zdolności psychiczne, których się po sobie nie spodziewaliśmy, a które u każdego człowieka ograniczane są przez stłumione negatywne emocje. Niezwykle ważne, że zmniejsza się poczucie bycia zależnym, tak zgubne we wszystkich relacjach międzyludzkich. Zależność jest podstawą wielkiego bólu i cierpienia; w swojej krańcowej postaci może nawet przejawiać się przemocą i poprzez samobójstwo. Gdy zmniejsza się zależność, słabnie również agresja i nieprzyjazne zachowania. Negatywne uczucia zostają zastąpione przez akceptację i miłość.

POZIOM ŚWIADOMOŚCI/UWAŻNOŚCI/DUCHOWOŚCI

Są obszarami otwierającymi się przed nami, gdy regularnie stosujemy Technikę Uwalniania. Odpuszczenie negatywnych emocji sprawia, że doświadcza się stale rosnącego szczęścia, zadowolenia, spokoju i radości. Wzrasta uważność, samorealizacja i doświadcza się w swoim wnętrzu jedności z Jaźnią. Nauki Wielkich Mistrzów odsłaniały się im wewnętrznie jako ich indywidualne doświadczenie. Stałe uwalnianie ograniczeń pozwala na ostateczną samorealizację. Uwalnianie jest jednym z najskuteczniejszych narzędzi do osiągnięcia duchowych celów.

Każdy może łagodnie i delikatnie realizować wszystkie te cele poprzez ciche uwalnianie i odpuszczanie w każdej chwili codziennego życia. Doświadczając w życiu postępującego zanikania negatywności, obserwujemy z przyjemnością, jak w ich miejsce pojawiają się pozytywne uczucia i doświadczenia. Informacje zawarte w tej książce będą towarzyszyć czytelnikowi w odkrywaniu tych satysfakcjonujących doświadczeń.

Gloria in excelsis Deo!

Rozdział 1

WPROWADZENIE

Pewnego dnia w chwili kontemplacji umysł rzekł:

Co jest z nami wszystkimi na tym świecie nie tak?

Dlaczego szczęście nie trwa długo?

Gdzie są odpowiedzi?

Jak możemy rozwiązać odwieczny dylemat człowieka?

Czy ja zwariowałem, czy to świat oszalał?

Dlaczego rozwiązanie każdego problemu zdaje się przynosić jedynie krótkotrwałą ulgę, stwarzając następne problemy?

Czy umysł ludzki to pułapka bez wyjścia?

Czy wszyscy są zdezorientowani?

Czy Bóg wie, co robi? Czy Boga nie ma? – umysł paplał dalej.

Czy ktoś zna rozwiązanie tej zagadki?

Nie przejmuj się, wszyscy są zdesperowani. Niektórzy wydają się nie mieć z tym problemu. Nie rozumiem, o co ten cały szum, mówią, mnie życie wydaje się proste. A są tak przerażeni, że nawet nie mogą się temu przyjrzeć.

A co z ekspertami? Ich dezorientacja jest bardziej wyrafinowana, opakowana w efektowny żargon i rozbudowaną konstrukcję mentalną. Próbują cię „wcisnąć" w swoje odgórnie ustalone przekonania. Przez chwilę wydaje się, że to działa, a następnie po prostu wracasz do swojego poprzedniego stanu. Kiedyś mogliśmy jeszcze polegać na instytucjach zaufania społecznego, lecz ich czas już minął, nikt im dziś nie ufa. Mamy obecnie więcej agencji ochrony niż tych instytucji. W szpitalach jest monitoring. Nikt nie ma czasu dla pacjentów, którzy gubią się w całym tym zamieszaniu. Spójrzcie na szpitalne korytarze. Nie widać na nich ani lekarzy, ani pielęgniarek. Znajdziemy ich w gabinetach przy papierkowej robocie. Jakże to wszystko jest odhumanizowane.

No cóż, powiesz, muszą być jacyś eksperci, którzy znają odpowiedzi. Gdy czujesz się nieszczęśliwy, idziesz więc do lekarza lub

psychiatry, do analityka, pracownika pomocy społecznej lub astrologa. Zajmujesz się religią, zgłębiasz filozofię, bierzesz udział w Seminariach Treningowych Erharda *(Erhard Seminars Training)*, opukujesz się według metody *EFT (Emotion Freedom Techniques)*. Równoważysz swoje czakry, próbujesz refleksologii, udajesz się na zabieg akupunktury ucha, zapisujesz się na irydologię, korzystasz z uzdrawiania światłem i kryształami.

Medytujesz, intonujesz mantrę, pijesz zieloną herbatę, dołączasz do ruchu zielonoświątkowców, wdychasz ogień i mówisz starożytnymi językami. Jesteś ześrodkowany, uczysz się NLP, próbujesz samorealizacji, ćwiczysz wizualizacje, studiujesz psychologię, dołączasz do grupy psychoanalizy jungowskiej. Przechodzisz sesje rolfingu, próbujesz środków psychodelicznych, idziesz do jasnowidza, ćwiczysz jogę, pilates, taniec, kickboxing, przechodzisz kolonoterapię, dietę i uprawiasz aerobik, wisisz do góry nogami, nosisz amulety. Idziesz do wróżki, na biofeedback, na terapię Gestalt.

Chodzisz na konsultacje do swojego homeopaty, chiropraktyka, naturopaty. Próbujesz kinezjologii, odkrywasz, jakim jesteś typem według enneagramu, równoważysz energię w meridianach, dołączasz do grupy rozwijającej świadomość, łykasz środki uspokajające, bierzesz kilka zastrzyków hormonalnych, próbujesz soli komórkowych, uzupełniasz mikroelementy, modlisz się, błagasz i rzucasz zaklęcia. Uczysz się poruszania w planie astralnym. Zostajesz wegetarianinem. Jesz tylko kapustę. Przechodzisz na dietę makrobiotyczną, odżywiasz się organicznie, nie jesz GMO. Bierzesz udział w spotkaniach z indiańskim szamanem, przechodzisz szałas potu. Pijesz chińskie zioła, oczyszczasz się, stosujesz masaż shiatsu, akupresurę, feng shui. Jedziesz do Indii. Znajdujesz nowego guru. Zrzucasz ubranie. Pływasz w Gangesie. Odżywiasz się światłem słonecznym. Golisz głowę na łyso. Jesz rękoma, stajesz się bardzo zaniedbany, myjesz się zimną wodą.

Śpiewasz pieśni plemienne. Uwalniasz doświadczenia poprzednich wcieleń. Poddajesz się regresji hipnotycznej. Wrzeszczysz pierwotnym krzykiem. Walisz pięściami w poduszki. Ćwiczysz metodą Feldenkraisa. Dołączasz do grup wsparcia małżeńskiego. Idziesz do Instytutu Unity („Pracować, Modlić się, Służyć"). Piszesz afirmacje. Robisz mapę marzeń. Poddajesz się sesji rebirthingu. Rzucasz I Ching. Rozkładasz Tarota. Praktykujesz zen.

Idziesz na jeszcze więcej kursów i warsztatów. Czytasz mnóstwo książek. Stosujesz analizę transakcyjną. Bierzesz prywatne lekcje jogi. Idziesz w okultyzm. Studiujesz magię. Poznajesz kahunę. Podejmujesz szamańską podróż. Siedzisz pod piramidą. Czytasz Nostradamusa. Przygotowujesz się na najgorsze.

Udajesz się na odosobnienie. Próbujesz głodówek. Przyjmujesz aminokwasy. Używasz jonizatora. Dołączasz do szkoły wiedzy tajemnej. Uczysz się sekretnych mudr. Próbujesz muzykoterapii i terapii kolorami. Słuchasz nagrań z przekazem podprogowym. Zażywasz enzymy wspierające pracę mózgu, antydepresanty, esencje kwiatowe. Wyjeżdżasz do spa. Gotujesz mikstury z egzotycznych specjałów. Wyszukujesz różne sfermentowane dziwactwa z odległych zakątków świata. Udajesz się do Tybetu. Znajdujesz świętego mędrca. Siedzisz w kręgu osób trzymających się za ręce i masz odlot. Wyrzekasz się seksu i chodzenia do kina. Przywdziewasz żółtą szatę. Wstępujesz do grupy religijnej.

Próbujesz nieskończenie wielu metod psychoterapeutycznych. Przyjmujesz cudowne eliksiry. Prenumerujesz mnóstwo czasopism. Przechodzisz na dietę Pritikina*. Jesz tylko grejpfruty. Idziesz na sesję czytania z dłoni. Myślisz zgodnie z filozofią New Age. Dbasz o ekologię. Ocalasz planetę. Idziesz na odczytywanie aury. Nosisz kryształ.

* Dieta Pritikina – dieta niskotłuszczowa oparta na pokarmach bogatych w węglowodany.

Zamawiasz analizę horoskopu u indyjskiego astrologa. Udajesz się do wyroczni. Idziesz na terapię seksualną. Praktykujesz seks tantryczny. Dostajesz błogosławieństwo Baby Jakiegośtam. Dołączasz do anonimowej grupy wsparcia. Odbywasz pielgrzymkę do Lourdes. Moczysz się w gorących źródłach. Zapisujesz się do Instytutu Arica*. Chodzisz w leczniczych sandałach.

* Instytut Arica – nowojorskie centrum badań nad enneagramem, który wprowadził do psychologii chilijski badacz Oscar Ichazo.

Ugruntowujesz się. Wchłaniasz więcej prany i wydychasz negatywną energię. Poddajesz się zabiegom akupunktury przeprowadzanym złotymi igłami. Stosujesz leczniczą żółć węża. Ćwiczysz oddychanie czakrami. Oczyszczasz swoją aurę. Medytujesz pod piramidą Cheopsa w Egipcie.

Twierdzisz, że ty i twoi przyjaciele próbowaliście już wszyst-

kich wymienionych metod? O, człowieku, jak niezwykła z ciebie istota! Tragiczna i komiczna, a przecież jednak wspaniała. Cóż za niestrudzona odwaga w poszukiwaniach! Co sprawia, że wciąż szukamy odpowiedzi? Cierpienie? O tak. Nadzieja? Z pewnością. Lecz jest jeszcze coś więcej.

Intuicyjnie wyczuwamy, że gdzieś tam jest ostateczna odpowiedź. Niepewnie schodzimy ze znanej drogi w ciemne pobocza i ślepe zaułki; zostajemy wykorzystani i obrabowani, doświadczamy rozczarowań, mamy dość, a jednak wciąż próbujemy. Co nam umknęło? Dlaczego nie możemy znaleźć odpowiedzi?

Nie rozumiemy istoty problemu – oto dlaczego nie możemy znaleźć odpowiedzi. Może jest ona niezwykle prosta i dlatego właśnie jej nie dostrzegamy. Może nie możemy odnaleźć rozwiązania, dlatego że nie ma go tam, gdzie szukamy – na zewnątrz. Może za bardzo polegamy na swoich przekonaniach i jesteśmy ślepi na to, co oczywiste.

Na przestrzeni dziejów nieliczne jednostki osiągnęły wielką jasność rozumienia i doświadczyły ostatecznego rozwiązania tej ludzkiej udręki. Jak im się to udało, na czym polega ich sekret? Dlaczego nie jesteśmy w stanie zrozumieć ich nauk? Czy to, o czym mówią, naprawdę jest możliwe, czy też nie ma nadziei na realizację? Co z przeciętną osobą, która nie posiada wybitnych predyspozycji duchowych? Całe rzesze ludzi podążają różnymi ścieżkami duchowymi, jednak tylko nielicznym udaje się ostatecznie osiągnąć najwyższą prawdę. Dlaczego?

Podążamy za rytuałami i dogmatami, gorliwie wywiązujemy się z duchowej dyscypliny i po raz kolejny odbijamy się od ściany! Nawet jeśli to, co robimy działa, ego bardzo szybko wkracza do akcji i zostajemy schwytani w pułapkę dumy i samozadowolenia myśląc, że już na wszystko znamy odpowiedź. O Panie, ocal nas przed tymi, którzy znają odpowiedź! Ocal nas przed tymi, którzy mają rację! I ocal nas przed tymi, którzy uszczęśliwiają innych!

Zagubienie jest naszym ocaleniem. Dla tych, którzy są zdezorientowani wciąż jest jeszcze nadzieja. Trzymaj się swojego poczucia zagubienia. Ostatecznie to ono jest twoim najlepszym przyjacielem, twoją najlepszą obroną przed śmiercionośnymi odpowiedziami innych ludzi, przed byciem zgwałconym przez ich

idee. Jeśli jesteś zdezorientowany, to znak, że wciąż jesteś wolny. Jeśli jesteś zdezorientowany, ta książka jest właśnie dla ciebie.

O czym jest ta książka? Mówi o prostej metodzie, dzięki której osiąga się bardzo klarowne zrozumienie i przekracza pojawiające się po drodze problemy. I to nie poprzez udzielenie odpowiedzi, lecz poprzez usunięcie przyczyn problemu. Stan osiągnięty przez nielicznych ludzi na przestrzeni dziejów dostępny jest i dla nas; sposób na to każdy ma w swoim wnętrzu i łatwo go odnaleźć. Prawda jest oczywista, a Technika Uwalniania prosta. Stosuje się ją podczas codziennego życia. Nie jest związana z żadnym dogmatem ani zbiorem przekonań. Jej działanie dla siebie oceniasz samodzielnie, więc nikt cię nie wprowadzi w błąd. Nie ma tu zależności od żadnych nauk. Technice tej przyświecają sentencje „Poznaj siebie", „Prawda cię wyzwoli" oraz „Królestwo Boże jest w nas".

Technika Uwalniania działa u cyników, pragmatyków, osób religijnych i ateistów. Działa u osób w każdym wieku, niezależnie od tego z jakiej kultury się wywodzą. Działa zarówno u osób nastawionych na rozwój duchowy, jak i nie zajmujących się duchowością.

Ponieważ mechanizm uwalniania jest twój, nikt nie może cię go pozbawić. Tym samym chroni to przed rozczarowaniem. Będziesz odkrywać przed samym sobą, co jest prawdą, a co jedynie programem umysłu czy zbiorem przekonań. W miarę postępów będziesz zdrowieć, odnosić większe sukcesy dzięki mniejszym wysiłkom, staniesz się szczęśliwszym człowiekiem zdolnym do prawdziwej miłości. Twoi znajomi zauważą te różnice, zmiany te będą trwałe. Nie doświadczysz odlotu, po którym następuje upadek. Odkryjesz natomiast, że masz w sobie „automatycznego" wewnętrznego nauczyciela.

W końcu odkryjesz swą Jaźń – swoje prawdziwe ja. Podświadomie zawsze wiedziałeś o jej istnieniu. Kiedy do niej dotrzesz, zrozumiesz, co żyjący na przestrzeni dziejów mędrcy starali się przekazać. Zrozumiesz ich przekazy, ponieważ twoja Jaźń rozpozna je jako oczywistą prawdę, która zawsze była jej znana.

Piszę tę książkę z myślą o tobie czytelniku. To, co opisuję, jest łatwe, przyjemne i nie wymaga wysiłku. Nie ma tu niczego do za-

pamiętania czy nauczenia się. W miarę czytania będziesz doświadczać coraz większej lekkości i szczęśliwości. Czytając materiał zawarty na kolejnych stronach, automatycznie doświadczysz wolności. Poczujesz, jak ciężar opada z twoich barków. Wszystko, co robisz, stanie się przyjemniejsze. Przed tobą radosne niespodzianki, które zmienią twoje życie! Wszystko będzie układało się coraz lepiej i lepiej!

Jeśli masz nastawienie sceptyczne, w porządku. Wiele razy byliśmy już zwodzeni obietnicami, więc bądź tak sceptyczny, jak tylko chcesz. W zasadzie wskazane, by nie być zbyt entuzjastycznie nastawionym. Sami sobie wtedy przygotowujemy późniejsze rozczarowanie. Cicha obserwacja posłuży ci znacznie lepiej niż ekscytowanie się.

Czy we wszechświecie jest coś, za co nie musisz dawać nic w zamian? O tak, z pewnością jest. To twoja wolność, zapomniałeś o niej i nie wiesz już, jak jej doświadczyć. Ona zawsze była ci dana, więc nie możesz jej „osiągnąć". Nie jest też niczym nowym ani nie znajduje się poza tobą. Jest tym, co już masz i musi jedynie przebudzić się i zostać ponownie odkryta. Sama objawi swoją prawdziwą naturę.

Dzielę się z tobą Techniką Uwalniania głównie po to, abyś odzyskał kontakt z tym, co czujesz i doświadczasz w swoim wnętrzu. Mam też dla ciebie bardzo pomocną informację, która na pewno zainteresuje twój umysł – proces uwalniania rozpoczyna się samoczynnie, ponieważ w naturze umysłu jest poszukiwanie ulgi od bólu i cierpienia oraz dążenie do szczęścia.

Rozdział 2

TECHNIKA UWALNIANIA

Myśli wywoływane są przez
napór nagromadzonych uczuć.

Czym jest uwolnienie?

Uwolnienie z jednoczesnym odpuszczeniem jest jak nagłe pozbycie się wewnętrznego napięcia albo jak zrzucenie ciężaru. Towarzyszy mu natychmiastowa ulga i lekkość oraz poczucie wolności i szczęścia. Jest rzeczywistym mechanizmem umysłu – każdemu zdarzyło się tego doświadczyć.

Dobrze zobrazuje to następujący przykład: Jesteś w trakcie poważnej kłótni – zdenerwowany, wściekły i nagle dociera do ciebie absurdalność i niedorzeczność tej sytuacji. Zaczynasz się śmiać i napięcie zostaje uwolnione. W jednej chwili znika gniew, strach, poczucie bycia atakowanym i czujesz uwolnienie i szczęście, których się nie spodziewałeś.

Pomyśl, jak wspaniale byłoby, gdyby to działało w ten sposób w każdym miejscu, czasie i każdym przypadku. Zawsze czułbyś się wolny i szczęśliwy, a twoje uczucia nigdy więcej nie przysparzałyby ci kłopotów. O to właśnie chodzi w całej tej technice – o świadome uwalnianie, które możesz stosować bez ograniczeń.

Wówczas to ty decydujesz o swoim samopoczuciu – świat nie ma już na nie wpływu i nie jesteś dłużej zależny od własnych reakcji na świat. Nie jesteś już ofiarą. Jest to zastosowanie podstawowych nauk buddyjskich, mówiących o pozbywaniu się przymusu odruchowego reagowania.

Wszędzie nosimy ze sobą ogromny, nagromadzony zasób negatywnych uczuć, postaw i przekonań. Zgromadzone napięcie sprawia, że cierpimy, jest przyczyną wielu chorób i problemów. Zrezygnowani pogodziliśmy się z nim i usprawiedliwiamy, nazywając „ludzką naturą". Pragniemy uciec od tego na niezliczone sposoby. Przeciętny człowiek spędza całe swoje życie na próbach uciekania od wewnętrznego zamętu spowodowanego strachem i stara się uniknąć cierpienia. Poczucie własnej wartości jest stale narażane na niebezpieczeństwo pochodzące zarówno z zewnątrz, jak i od nas samych. Gdy przyjrzymy się uważniej, zobaczymy, że ludzkie życie jest niekończącą się skomplikowaną walką, której celem jest ucieczka przed wewnętrznymi lękami i oczekiwaniami, które projektujemy na świat.

Od święta udaje nam się od tego uciec, jednak wciąż mamy

w sobie czyhający na nas lęk. Zaczęliśmy się obawiać swoich uczuć, ponieważ tak wiele związanej jest z nimi negatywności – boimy się, że uczucia nas obezwładnią, gdybyśmy tylko zaczęli się im uważniej przyglądać. Boimy się, ponieważ nie mamy żadnego narzędzia pomagającego świadomie sobie z nimi radzić. Boimy się skonfrontować z własnymi uczuciami, dlatego stale się kumulują i w końcu w skrytości ducha zaczynamy wypatrywać śmierci, by ten ból się nareszcie się skończył. Bolesne nie są myśli ani zdarzenia, lecz uczucia, które im towarzyszą. Myśli same w sobie są bezbolesne, lecz nie uczucia, które kryją się pod nimi!

Myśli wywoływane są przez napór nagromadzonych uczuć. Na przykład wokół jednego uczucia może z czasem powstać dosłownie tysiące myśli. Pomyśl o jakimś bolesnym wspomnieniu z wczesnego etapu twego życia, ogromnej przykrości, którą przechowujesz w pamięci. Zobacz, ile myśli związanych z tym jednym zdarzeniem pojawiało się w twojej głowie na przestrzeni minionych lat. Gdybyśmy mogli uwolnić uczucie, które było pierwszą przyczyną bólu, wszystkie te myśli natychmiast by zniknęły, a o wydarzeniu można byłoby zapomnieć.

Ta obserwacja jest zgodna z badaniami naukowymi. Teoria naukowa Graya-LaViolette'a* połączyła odkrycia psychologii i neuropsychologii. Ich badania wykazały, że tak zwana tonacja uczuć *(feeling tones)* organizuje myśli i pamięć. Myśli są segregowane i zapisywane w „banku pamięci" według stopnia natężenia emocjonalnego związanego z tymi myślami. Dlatego też jeśli porzucimy czy też „odpuścimy" daną emocję czy dane uczucie, tym samym uwolnimy się od wszystkich powiązanych z nią myśli.

* Więcej o „Feeling tones": W. Gray, *Understanding creative thought processes: An early formulation of the emotional-cognitive structure theory*, 1981; P. LaViolette *Thoughts about thoughts about thoughts: The emotional-perceptive cycle theory*; P. LaViolette, *The thermodynamics of the aha experience* – dostępne obecnie w wersji elektronicznej na stronie internetowej Paula LaViolette'a.

Warto pamiętać, że każde uczucie może zostać uwolnione natychmiast – w dowolnym czasie, dowolnym miejscu, i możemy to robić zawsze i bez wysiłku.

A czym jest stan poddania? To bycie wolnym w danym obszarze życia, od negatywnych uczuć, dzięki czemu bez oporu czy wpływu wewnętrznych konfliktów manifestuje się nasza kreatywność i spontaniczność. Zaniechanie wewnętrznej walki i po-

rzucenie oczekiwań to największy prezent, jaki możemy dać innym by wesprzeć ich wolność. Doświadczamy wtedy podstawowej natury wszechświata którą jest, jak sami odkryjemy – manifestowanie największego, możliwego w danej sytuacji dobra. Może to brzmieć filozoficznie, jednak gdy się wydarza wiemy, że to prawda.

Uczucia i mechanizmy psychiki

Korzystamy z trzech głównych sposobów, aby poradzić sobie z uczuciami: z tłumienia, wyrażania i uciekania. Omówimy je po kolei.

TŁUMIENIE I WYPIERANIE UCZUĆ

To najczęściej stosowane sposoby, za pomocą których spychamy uczucia i odsuwamy je na bok. Wypieranie dzieje się nieświadomie – tłumienie świadomie. Nie chcemy, by uczucia nam przeszkadzały, poza tym nie wiemy, co z nimi zrobić. Zazwyczaj sprawiają cierpienie, a my staramy się mimo to dalej funkcjonować, najlepiej jak tylko możemy. Wyborem stłumienia lub wyparcia jakiegoś uczucia kierują świadome i nieświadome programy przekazane nam podczas socjalizacji i „szkolenia" w rodzinie. Z czasem napór stłumionych uczuć zaczynamy odczuwać jako rozdrażnienie, zmienne nastroje, napięcia mięśni karku i pleców, bóle głowy, skurcze, zaburzenia menstruacji, zaparcia, niestrawność, bezsenność, nadciśnienie, alergie i inne dolegliwości fizyczne.

Wypieramy uczucia, ponieważ towarzyszy im tak wiele poczucia winy i strachu, że nie sposób świadomie przyjąć tego wszystkiego. Za każdym razem, gdy zaczynamy się obawiać, że mogą się ujawnić, spychamy je wytrwale do podświadomości. Następnie wyparte uczucie zostaje zagospodarowane na wiele rożnych sposobów, które gwarantują mu pozostawanie na poziomie wyparcia, poza świadomością.

Ze wszystkich mechanizmów, którymi posługuje się umysł, by utrzymać uczucia w stanie wyparcia, prawdopodobnie najbardziej znane sposoby to zaprzeczenie i projekcja, mające tendencję do współwystępowania i wzmacniania się nawzajem.

Zaprzeczenie skutkuje poważnymi blokadami emocjonalnymi oraz zatrzymaniem psychiki na jakimś etapie rozwoju. Wyparciu zazwyczaj towarzyszy mechanizm projekcji. Z poczucia winy i strachu wypieramy reakcję albo uczucie i im zaprzeczamy. Zamiast je odczuwać, projektujemy na świat i ludzi wokół nas. Do-

świadczamy tego uczucia jako czegoś, co należy do „nich". Następnie „oni" stają się wrogami, a nasz umysł poszukuje i w końcu znajduje odpowiednie usprawiedliwienie, aby wzmocnić tę projekcję. Winą zostają obarczeni ludzie, miejsca, instytucje, jedzenie, warunki klimatyczne, układy planet na niebie, warunki społeczne, los, Bóg, fart, diabeł, obcokrajowcy, mniejszości etniczne, partie polityczne i inne podmioty poza nami.

Projekcja to najsilniej działający mechanizm we współczesnym świecie. Jest przyczyną wszystkich wojen, konfliktów i zamieszek społecznych. Wręcz zachęcani jesteśmy, by być „porządnym obywatelem" i nienawidzić wroga. Poczucie wartości budujemy kosztem innych i ostatecznie skutkuje to społecznym rozkładem. Mechanizm projekcji jest przyczyną wszelkich ataków, przemocy, agresji i każdej formy destrukcji społecznej.

WYRAŻANIE UCZUĆ

Uczucie znajduje ujście, zostaje zwerbalizowane lub przejawia się poprzez mowę ciała, czy też manifestuje się w działaniu w nie mających końca pokazach grupowych. Wyrażenie negatywnych uczuć pozwala na częściowe wypuszczenie wewnętrznego napięcia, lecz nie znaczy to, że się tych uczuć pozbyliśmy.

To bardzo ważna kwestia, która powinna być zrozumiana dziś przez wiele osób przekonanych, że wyrażanie uczuć od nich uwalnia. W rzeczywistości jest odwrotnie. Po pierwsze, wyrażanie jakiegoś uczucia wzmaga je dając mu więcej energii. Po drugie, spycha je poza świadomość.

Równowaga między tłumieniem i wyrażaniem zależy od wychowania odebranego we wczesnych latach życia, od norm kulturowych i innych elementów oraz od wzorców prezentowanych w mediach. W rezultacie błędnego rozumienia pracy Zygmunta Freuda i psychoanalizy, wyrażanie siebie jest teraz w modzie. Freud uważał, że tłumienie powoduje neurozy, dlatego też wyrażanie uczuć błędnie uznano za lekarstwo. Ta niewłaściwa interpretacja stała się przepustką do pobłażania sobie kosztem innych. Klasyczna psychoanaliza Freuda mówi w istocie o tym, że wyparte popędy lub uczucia powinny zostać zneutralizowane, przesublimowane*, uspołecznione i ukierunkowane w konstruktywne popędy miłości, pracy i kreatywności.

* Sublimacja – przemieszczenie popędu (potrzeb, motywów) z celu, którego nie można zrealizować ze względu na niezgodność z przyjętymi zasadami, na inny, zastępczy obiekt lub czynność.

Jeśli przerzucimy negatywne uczucia na innych – odczują je oni jako atak i z kolei sami będą zmuszeni do stłumienia, wyrażenia powstałych uczuć lub ucieczki przed nimi. Dlatego wyrażanie negatywności prowadzi do pogorszenia i rozpadu relacji. Znacznie lepszym wyjściem jest przyjęcie odpowiedzialności za własne emocje i zneutralizowanie ich. Wówczas do wyrażenia pozostaną jedynie uczucia pozytywne.

UCIECZKA

Polega na unikaniu uczuć poprzez odwracanie od nich uwagi. Napędza to przemysł rozrywkowy i alkoholowy, a także prowadzi do pracoholizmu. Eskapizm i unikanie wewnętrznej uważności jest mechanizmem społecznie akceptowanym. Możemy unikać kontaktu ze swoim wnętrzem i za pomocą niezliczonych zajęć nie dopuszczać do siebie uczuć. Z czasem wiele z tych zajęć zmienia się w nałogi, jako że stajemy się coraz bardziej od nich zależni.

Ludzie desperacko starają się pozostać nieświadomi. Można zobaczyć, jak często włączają telewizor, gdy tylko wejdą do pokoju, po czym krzątają się bez celu jak we śnie nieustannie poddając się programowaniu przez informacje, które są w nich po prostu wpompowywane. Przeraża stanięcie twarzą w twarz z samym sobą, chwila samotności – napawa grozą. Stąd ustawiczne gorączkowe aktywności: niekończące się spotkania towarzyskie, gadanie, wymienianie wiadomości tekstowych, czytanie, słuchanie muzyki, pracowanie, podróżowanie, zwiedzanie, przejadanie się, hazard, włączanie filmów, łykanie pigułek, zażywanie narkotyków i bywanie na imprezach.

Te sposoby ucieczki zawodzą, stresują, nie przynoszą oczekiwanego skutku i zabierają wiele energii. Do powstrzymywania narastającego naporu tłumionych i wypieranych uczuć potrzebne są ogromne nakłady energii. Postępująco spada uważność, kreatywność, energia i autentyczne zainteresowanie innymi ludźmi. Rozwój duchowy zostaje zahamowany i w końcu rozwija się jakaś fizyczna lub emocjonalna dolegliwość, choroba, przedwczesne starzenie i śmierć.

Projekcja wypartych uczuć jest przyczyną problemów i zaburzeń społecznych, wzrostu egoizmu i znieczulicy tak dobrze znanych we współczesnym społeczeństwie. Przede wszystkim jednak, nie potrafimy przez to obdarzyć drugiej osoby prawdziwą miłością i zaufaniem, co jest powodem emocjonalnej izolacji i nienawiści do samego siebie.

A co się dzieje, kiedy poddajemy i odpuszczamy uczucia? Energia ukryta za nimi jest stale uwalniana, ostatecznym efektem jest więc odprężenie. Pod wpływem konsekwentnego uwalniania zmniejsza się nagromadzone napięcie. Każdy wie, że kiedy coś odpuścimy, od razu czujemy się lepiej. Fizjologia naszego organizmu się zmienia. Widać jak poprawia się koloryt skóry, oddech, puls, ciśnienie tętnicze, napięcie mięśni, funkcjonowanie układu pokarmowego i skład chemiczny krwi. Gdy wewnątrz czujemy się wolni, wszystkie funkcje i organy naszego ciała wracają do prawidłowego działania i zdrowieją. Następuje natychmiastowy wzrost siły mięśni. Poprawia się wzrok, a nasz sposób widzenia świata i nas samych zmienia się na lepsze. Czujemy się szczęśliwsi, bardziej kochający i wyrozumiali.

Uczucia i stres

To, co czujemy i myślimy
zabarwia nasze widzenie świata.

Stres to obecnie temat bardzo nagłośniony i poświęca się mu wiele uwagi bez zrozumienia, o co naprawdę w tym chodzi. Mówi się, że obecnie jesteśmy podatni na stres bardziej niż kiedykolwiek przedtem. Jaka jest tego podstawowa przyczyna? Z pewnością nie chodzi o to, że powodują go zewnętrzne czynniki, które są jedynie przykładem omawianej już projekcji. Uważa się za przyczynę stresu „coś" albo „kogoś", podczas gdy w rzeczywistości jest to tylko napór wewnętrznego napięcia pochodzącego z wypartych emocji. To właśnie te emocje sprawiają, że jesteśmy wrażliwi na zewnętrzną presję.

Prawdziwe źródło tego, co nazywamy stresem, w rzeczywistości jest wewnętrzne, a nie zewnętrzne, jak ludzie chcieliby wierzyć. Na przykład, czy na dany bodziec zareagujemy lękiem zależy od tego, ile w nas lęku już jest. Im więcej, tym bardziej widzimy świat poprzez pryzmat ostrożności i strachu. Dla osoby przepełnionej lękiem świat jest przerażającym miejscem. Dla osoby przepełnionej złością świat jest chaosem, frustracją i udręką. Dla osoby przepełnionej poczuciem winy jest pełen potępienia i grzechu, które taka osoba widzi wszędzie.

To, co czujemy i myślimy zabarwia nasze widzenie świata. Osoba napędzana poczuciem winy będzie dostrzegać jedynie zło, jednak jeśli uwolni się od swojego poczucia winy – ujrzy niewinność. Koncentracja jest na tym, co wypieramy, to podstawowa zasada.

Stres pochodzi z nagromadzonego napięcia mającego źródło w naszych wypartych i stłumionych uczuciach. Napięcie szuka rozładowania, dlatego zdarzenia zewnętrzne jedynie wyzwalają to, co tłumimy świadomie czy też nieświadomie. Energia zablokowanych uczuć próbuje się uwolnić poprzez autonomiczny układ nerwowy, powodując zmiany patologiczne rozpoczynające proces chorobowy. Negatywne uczucia natychmiast wywołują osłabienie siły mięśni naszego ciała o 50% oraz ograniczają wi-

dzenie zarówno na poziomie fizycznym, jak i umysłowym. Stres jest reakcją emocjonalną na wyzwalający go czynnik lub bodziec. Uwarunkowany jest przez to, jakie mamy przekonania i powiązane z nimi napięcia emocjonalne. Zatem przyczyną stresu nie są zewnętrzne czynniki, lecz nasz poziom reaktywności*. Im bardziej uwalniamy, tym mniej jesteśmy podatni na stres. Niszczące działanie stresu jest wyłącznie zasługą naszych własnych emocji. Skuteczność Techniki Uwalniania w łagodzeniu reakcji fizycznej na stres została dowiedziona badaniami naukowymi (patrz Rozdział 14).

* Reaktywność emocjonalna – tendencja do intensywnego reagowania na bodźce wywołujące emocje, wyrażająca się w dużej wrażliwości i niskiej odporności emocjonalnej.

Wiele treningów redukcji stresu oferowanych w dzisiejszych czasach często mija się z celem. Uwalniają one raczej skutki stresu lub koncentrują się na zdarzeniach zewnętrznych, a nie usuwają przyczynę stresu jako takiego. To jak próba obniżania gorączki bez leczenia stanu zapalnego. Przykładowo, bolesne napięcie mięśni jest następstwem niepokoju, lęku, gniewu i poczucia winy. Uczenie się technik rozluźniania mięśni przyniesie więc bardzo nikłe korzyści. Zamiast tego znacznie skuteczniejsze byłoby usunięcie przyczyny powodującej to napięcie mięśni, którą jest wyparty i stłumiony gniew, lęk, poczucie winy i inne negatywne uczucia.

Wydarzenia życiowe i emocje

Podstawowa zasada świata emocji brzmi:
podobne przyciąga podobne.

Umysł racjonalizując woli nie być świadomym prawdziwych przyczyn wywołujących emocję i wykorzystuje w tym celu mechanizm projekcji. Obwinia wydarzenia lub innych ludzi za „spowodowanie" danego uczucia i postrzega siebie jako bezradną, niewinną ofiarę zewnętrznych okoliczności. To „oni" mnie wkurzyli, „on" mnie zdenerwował, „to" mnie przeraża, boję się „tego, co się dzieje na świecie".

W rzeczywistości jest dokładnie na odwrót. Stłumione, wyparte uczucia szukają ujścia i wykorzystujemy wydarzenia zewnętrzne jako wyzwalacz i pretekst do tego, by dać sobie upust. Jesteśmy niczym szybkowar, który jest gotów wypuścić parę, gdy tylko pojawi się ku temu okazja. Nasze spusty są odbezpieczone i gotowe do wystrzału w każdej chwili. W psychiatrii mechanizm ten nazywany jest przemieszczeniem*. Jesteśmy zdenerwowani, ponieważ zdarzenia „sprawiły", że się zdenerwowaliśmy. Kiedy regularnie stosować będziemy Technikę Uwalniania, pozbędziemy się pokładów stłumionego gniewu i bardzo trudne, wręcz niemożliwe będzie, by ktokolwiek czy jakakolwiek sytuacja sprawiła, że się zdenerwujemy. Tak samo rzecz ma się kiedy uwolnimy i odpuścimy wszystkie negatywne uczucia. Z powodu uwarunkowań społecznych ludzie tłumią i wypierają również pozytywne uczucia. Tłumienie miłości skutkuje „złamaniem serca" podczas zawału, przejawiać się też może jako nadmierna adoracja zwierząt i różne formy wielbienia czegoś.

* Przemieszczenie – przeniesienie uczuć, zainteresowań itp., uznanych za nieodpowiednie, z jednej osoby na inną, z jednego przedmiotu na drugi, o mniejszym ryzyku, zagrożeniu, niebezpieczeństwie lub w większym stopniu akceptowanego społecznie – bardziej „dozwolonego". Np. mąż wszczyna z żoną kłótnię po tym, jak skrytykował go zwierzchnik w pracy. Córka odczuwa silną złość wobec matki, ale swoją agresję przenosi na kogoś innego ze swojego otoczenia.

Prawdziwa miłość jest wolna od lęku i przywiązań. Lęk przed utratą wzmacnia energetycznie nadmierne przywiązanie i zaborczość. Na przykład chłopak, który jest niepewny swojej dziewczyny, będzie o nią bardzo zazdrosny.

Kiedy napięcie spowodowane stłumionymi i wypartymi uczuciami przekroczy próg tolerancji danej osoby, jej umysł zastosuje przemieszczenie, wykorzysta jakieś zdarzenie „z zewnątrz" i da sobie upust. Dlatego osoba mająca wiele wypartego żalu nieświadomie wywołuje w swoim życiu smutne zdarzenia. Osoba przepełniona strachem zmierza ku przerażającym doświadczeniom, ten, kogo wypełnia gniew, znajduje się ciągle w okolicznościach doprowadzających go do wściekłości, a osoba pełna dumy nieustannie jest znieważana. Jak powiedział Jezus Chrystus „Czemu to widzisz drzazgę w oku swego brata, a belki we własnym oku nie dostrzegasz?" (Mt 7,3). Wszyscy wielcy mistrzowie kierowali nas do wewnątrz.

Wszystko we wszechświecie emituje wibrację. Im wyższa wibracja, tym większą ma moc. Emocje także emitują wibracje, ponieważ są energią. Wibracje emocji oddziałują na pole energetyczne ciała i wywołują skutki, które można zobaczyć, poczuć i zmierzyć. Filmy zrobione za pomocą fotografii kirlianowskiej*, jak i te wykonane przez dr Thelmę Moss pokazują błyskawiczne zmiany koloru i wielkości pola energii na skutek zmieniających się emocji (Krippner, 1974).

* Fotografia kirlianowska – metoda rejestracji na papierze termoczułym promieniowania, jakie emitują żywe organizmy.

Pole energii jest tradycyjnie nazywane aurą i mogą je zobaczyć osoby, które nauczyły się dostrzegać wibracje o tej częstotliwości lub urodziły się z tą umiejętnością. Aura zmienia kolor i kształt pod wpływem emocji. Test kinezjologiczny również pokazuje zmiany energii towarzyszące emocjom, jako że mięśnie naszego ciała nieustannie reagują na pozytywne i negatywne bodźce. Zatem cały czas wysyłamy w przestrzeń nasz dominujący stan emocjonalny.

Umysł nie ma rozmiaru czy objętości i nie jest ograniczony w przestrzeni, dlatego też może na nieograniczoną odległość przesyłać poprzez wibrację energii stan, w którym akurat jest. Oznacza to, że rutynowo i bezwiednie oddziałujemy na innych poprzez nasze myśli i stany emocjonalne. Osoby mające zdolności parapsychiczne mogą nawet z ogromnych odległości uchwycić i świadomie odebrać wzorce emocji i powiązane z nimi formy myślowe. Można to potwierdzić doświadczalnie, a podstawy naukowe są przedmiotem żywego zainteresowania naukowców zajmujących

się zaawansowaną fizyką kwantową.

Ponieważ emocje emitują wibracyjne pole energii, wpływamy i warunkujemy poprzez nie ludzi obecnych w naszym życiu. Na zdarzenia życiowe oddziałują emocje, które wyparliśmy i stłumiliśmy na poziomie psychicznym. Dlatego też gniew przyciąga gniewne myśli.

Podstawowa zasada świata emocji brzmi: podobne przyciąga podobne. Tak więc miłość wspiera miłość, zatem osoba, która pozwoliła odejść swojej wewnętrznej negatywności, jest otoczona przez myśli i wydarzenia pełne miłości oraz kochających ludzi i kochające zwierzęta. Fenomen ten wyjaśnia wiele cytatów biblijnych i przysłów, które wprawiają intelekt w osłupienie, jak na przykład „bogaci będą jeszcze bogatsi, a biedni jeszcze biedniejsi" oraz „ci, którzy mają, dostaną jeszcze więcej". Zgodnie z tym podstawowym prawem ludzie, których świadomość jest na poziomie apatii, klepią biedę, a ci o świadomości dostatku wnoszą w swoje życie obfitość.

Ponieważ wszystko, co żyje, połączone jest ze sobą na poziomie wibracyjnych pól energii, każdy żywy organizm będący w pobliżu odbiera nasz dominujący w danej chwili stan emocjonalny i wpływa on na niego. Powszechnie wiadomo, że zwierzęta instynktownie odczytują stan emocjonalny danej osoby. Są badania potwierdzające, że ludzkie emocje mają wpływ nawet na rozwój bakterii, a rośliny wykazują mierzalne reakcje na nasz stan emocjonalny (Backster, 2003).

Mechanizm poddania

- Uświadom sobie dane uczucie, pozwól, by się ukazało i pozostań z nim w kontakcie.
- Nic w nim nie zmieniaj, nic z nim nie rób – pozwól, aby swobodnie płynęło. Oznacza to po prostu zgodę na to, że to czujesz, i skupienie na uwolnieniu ukrytej za tym energii.

Czyli, najpierw pozwól sobie na odczuwanie, bez opierania się temu co czujesz, bez rozładowywania tego uczucia, obawiania się go, potępiania czy moralizowania na jego temat. Oznacza to porzucenie osądów i zdanie sobie sprawy, że to tylko uczucie.

- Jesteś z tym uczuciem i odpuszczasz wszelkie wysiłki, aby w jakikolwiek sposób je zmienić. Odpuść też chęć, by mu stawić opór. To właśnie opór powoduje, że uczucie trwa.

Gdy przestaniesz stawiać opór lub próbować je zmienić, przejdzie ono w następne uczucie i będą mu towarzyszyć łagodniejsze doznania. Uczucie, któremu się nie opieramy, zniknie, gdy tylko wyczerpie się energia, która je napędza.

- Podczas uwalniania ignoruj wszelkie myśli. Skup się na uczuciu samym w sobie, nie na myślach. Myśli nigdy się nie kończą, napędzają się same i płodzą jedynie więcej myśli. Myśli są zaledwie racjonalizacjami umysłu, który stara się wyjaśnić obecność uczuć. Prawdziwym powodem tego, co czujesz, jest nagromadzone napięcie ukryte za emocjami, które napiera, by uwolnić się w danym momencie. Myśli czy zdarzenia zewnętrzne są jedynie pretekstem wymyślonym przez umysł.

Gdy bardziej zaznajomisz się z Techniką Uwalniania zauważysz, że wszystkie negatywne uczucia są powiązane z fundamentalnym lękiem każdego z nas dotyczącym przetrwania, oraz że wszystkie uczucia są jedynie „programami przetrwania", w których niezbędność wierzy umysł. Technika Uwalniania progresywnie kasuje te programy. Poprzez ów proces pierwotna przyczyna kryjąca się za uczuciami coraz bardziej się wyłania.

Kiedy jest się w stanie poddania, nic nie może wzbudzić w nas silnych emocji: „jeśli się to wydarzy, to dobrze, a jeśli się nie wydarzy, to też dobrze". Kiedy jesteśmy wolni, nie mamy już przywiązań. Może nas coś cieszyć, ale nie potrzebujemy tego, by być szczęśliwi. Stopniowo przestajemy zależeć od czegokolwiek i kogokolwiek poza sobą samym. Zasady te są zgodne z podstawową nauką Buddy o wystrzeganiu się przywiązania do zjawisk tego świata oraz podstawową nauką Jezusa Chrystusa, by „być w świecie, lecz nie ze świata".

Zdarza się, że uwalniamy jakieś uczucie, lecz czujemy, że ono wciąż wraca lub ciągle trwa. To dlatego, że czasem jest poza nim coś jeszcze wymagającego uwolnienia. Kiedy przez całe życie dusimy w sobie jakieś emocje, mamy dużo zepchniętej w dół energii wymagającej uznania i uwolnienia. Kiedy uwolnienie następuje, natychmiast czujemy lekkość i szczęście, niemal jakbyśmy byli „na haju".

Nieustanne uwalnianie umożliwia pozostawanie w tym stanie wolności. Uczucia przychodzą i odchodzą, a ty ostatecznie zdajesz sobie sprawę, że nie jesteś swoimi uczuciami, lecz, że twoje prawdziwe „ja" obserwuje to wszystko. Przestajesz się utożsamiać z uczuciami. Na „ja", które obserwuje i jest świadome tego, co się wydarza, nic nie może wpłynąć. W miarę jak coraz bardziej i bardziej będziesz świadom tego, że jesteś wewnętrznym, niepodlegającym zmianom widzem, będziesz utożsamiał się z tym poziomem świadomości. Coraz bardziej będziesz przede wszystkim świadkiem zjawisk, a nie tym, kogo one doświadczają. Będziesz coraz bliżej i bliżej prawdziwej Jaźni i przekonasz się, że twoje uczucia nieustannie wyprowadzały cię na manowce. Myślałeś, że jesteś ofiarą własnych uczuć. Teraz dostrzegasz, że one nie są prawdą o tobie są jedynie wytworem ego – tego kolekcjonera programów, a umysł błędnie uwierzył, że są niezbędne dla przetrwania.

Szybkość i subtelność Techniki Uwalniania jest zwodnicza, jej oddziaływanie jest bowiem niezwykle potężne. Często myślimy, że uwalnianie u nas nie działa i dopiero przyjaciele uzmysławiają nam zaistniałą zmianę. To dlatego że to, co w pełni uwalniamy,

znika z naszej świadomości. Nie myśląc więcej o tym, co uwolniliśmy, nie zdajemy sobie sprawy, że zniknęło i już tego nie ma. To zjawisko powszechne pośród osób, które rozwijają świadomość.

Nie zdajemy sobie sprawy, ile węgla już przerzuciliśmy patrząc zawsze raczej na tę pełną węgla szuflę, którą akurat trzymamy w dłoni. Nie zdajemy sobie sprawy, jak wiele już z siebie zrzuciliśmy. Często nasza rodzina i przyjaciele zauważają to jako pierwsi. Aby śledzić postępy, wiele osób robi notatki o swoich osiągnięciach. Pomaga to przezwyciężyć opór, który często przybiera formę twierdzenia „to nie działa". Dość powszechne jest to, że ludzie, którzy poczynili niezwykłe postępy, twierdzą „to po prostu nie działa". Powinniśmy czasami przypominać sobie, jacy byliśmy, zanim weszliśmy w proces.

Opór przed uwalnianiem

Myśli to fałszywe, absurdalne urojenia,
które przesłaniają prawdę.

Uwalnianie negatywnych uczuć to zguba dla ego, więc będzie stawiało opór na każdym kroku. W efekcie może pojawiać się sceptycyzm w odniesieniu do samej techniki, „zapominanie" o jej używaniu, nagłe zrywy eskapizmu czy dawanie upustu uczuciom poprzez wyrażanie ich i manifestowanie. Rozwiązaniem jest po prostu kontynuowanie poddawania i odpuszczania również tych uczuć, które pojawiają się w tobie w związku z całym procesem. Pozwól, aby opór tam był, i nie przeciwstawiaj się mu.

Jesteś wolny. Nie musisz tego praktykować. Nikt cię nie zmusza. Przyjrzyj się lękowi, który kryje się za twoim oporem. Czego się obawiasz w związku z procesem? Czy możesz poddać i odpuścić te obawy? Kontynuuj uwalnianie każdego lęku, gdy tylko się pojawia, a problem z oporem zostanie rozwiązany.

Trzeba pamiętać, że uwalniamy programy, które długo czyniły z nas niewolników i ofiary. Byliśmy przez nie ślepi na prawdę o swojej rzeczywistej tożsamości. Ego traci grunt pod nogami, więc będzie próbowało różnych sztuczek i oszustw. Ale kiedy już zaczęliśmy uwalniać, dni ego są policzone i jego moc słabnie.

Jedną ze sztuczek ego jest spychanie w nieświadomość samej techniki, na przykład nagłe zdecydowanie, że technika nie działa albo że nic się nie zmienia, że to jest zagmatwane czy zbyt trudne do zapamiętania i zbyt skomplikowane do wykonywania. To oznaka prawdziwego postępu! Oznacza, że ego traci grunt, ponieważ wie, że mamy nóż, którym możemy je odciąć i uwolnić się od niego. Ego nie jest naszym przyjacielem – niczym kontrolujący, sterujący główny program komputerowy z filmu *Tron* (1982) pragnie utrzymać nas w niewoli.

Uwalnianie jest naturalną zdolnością. Nie jest to nic nowego ani obcego. Nie jest żadną nauką ezoteryczną ani czyjąś ideą czy zbiorem przekonań. Wykorzystujemy w nim jedynie swoje we-

wnętrzne zasoby, by stać się wolni i szczęśliwsi. Podczas samego uwalniania i odpuszczania nie jest pomocne myślenie o technice. Znacznie lepiej jest po prostują stosować. Ostatecznie stanie się jasne, że wszelkie myśli są formą oporu. Wszystkie myśli są formami tworzonymi przez umysł, aby zapobiec doświadczaniu tego, co rzeczywiście jest. Jeśli przez jakiś czas będziemy praktykować uwalnianie i zaczniemy doświadczać tego, co się rzeczywiście dzieje i zaczniemy śmiać się z własnych myśli. Myśli to fałszywe, absurdalne urojenia, które przesłaniają prawdę. Obsesyjne myśli mogą zajmować nas w nieskończoność, aż pewnego dnia odkrywamy, że jednak tkwimy ciągle w tym samym miejscu. Myśli są niczym złote rybki w akwarium, podczas gdy prawdziwa Jaźń jest jak woda. Prawdziwa Jaźń jest przestrzenią pomiędzy myślami, a dokładniej polem cichej uważności znajdującym się pod tymi wszystkimi myślami.

Każdy z nas stracił kiedyś poczucie czasu, ponieważ tak bardzo pochłaniała go jakaś czynność. Umysł był wówczas bardzo cichy, a my po prostu robiliśmy to bez oporu czy wysiłku. Czuliśmy szczęście, być może nuciliśmy sobie coś pod nosem. Działaliśmy bez presji. Zrelaksowani, mimo że zajęci. Zdając sobie nagle sprawę, że przecież nigdy nie potrzebowaliśmy myśli.

Myśli są niczym przynęta na ryby, jeśli ją połkniemy – zostaniemy schwytani. Najlepiej nie zajmować się myślami. Nie potrzebujemy ich. Mamy w sobie wewnętrzną prawdę, choć jest poza naszą świadomością, że wiemy już wszystko co mamy wiedzieć. To się dzieje automatycznie.

Paradoksalnie, skuteczność samej techniki może wywołać w nas opór i sprawić, że przestaniemy ją stosować. Stosujemy Technikę Uwalniania, kiedy życie układa się kiepsko i gdy czujemy nieprzyjemne emocje, lecz przestajemy, gdy uwolnimy się od oczekiwań co do samego sposobu rozwiązania danej sytuacji i wszystko zaczyna układać się dobrze.

To błąd, ponieważ nawet jeśli czujemy się bardzo dobrze, zawsze jest możliwe, czuć się jeszcze lepiej. Wykorzystaj wyższy stan świadomości i impet uwalniania. Kontynuuj praktykę nieprzerwanie, a za każdym razem będziesz odczuwać jeszcze większą poprawę. Przy regularności uwalnianie zyskuje pewną dynamikę. A gdy już nabierze tempa, łatwo jest je kontynuować. Im

lepsze mamy samopoczucie, tym łatwiej nam uwalniać i odpuszczać. To dobry moment, aby sięgnąć głębiej i uwolnić się od wypartych i stłumionych „śmieci", z którymi nie chcielibyśmy się konfrontować, gdybyśmy byli w dołku. Zawsze się znajdzie jakieś uczucie, które warto uwolnić i odpuścić. Gdy czujemy się dobrze, emocje są subtelniejsze.

Czasami możesz mieć wrażenie, że utknąłeś w danym uczuciu. Wówczas po prostu poddaj się temu wrażeniu. Pozwól, aby to poczucie tam było, i nie opieraj się mu. Jeśli nie znika sprawdź, jak możesz uwalniać je po trochu.

Inna blokada, która może się pojawić, to strach, że jeśli odpuścimy pragnienie czegoś, to tego nie osiągniemy. Zazwyczaj korzystne jest przyjrzenie się wtedy niektórym powszechnie żywionym przekonaniom i uwolnienie ich na samym początku, jak np. „Zasługujemy na różne rzeczy jedynie poprzez ciężką pracę, zmagania, poświęcenie i wysiłek", „Cierpienie jest korzystne i dobre dla nas", „Niczego nie dostaje się za darmo". „To, co bardzo proste, jest niewiele warte". Gdy uwolnimy te psychologiczne blokady dotyczące samej techniki będziemy mogli cieszyć się jej prostotą i bezwysiłkowością.

Rozdział 3

ANATOMIA EMOCJI

Jest wiele skomplikowanych teorii psychologicznych dotyczących ludzkich emocji. Często zawierają pokaźną symbolikę oraz odwołania do mitologii i opierają się na hipotezach, wokół których toczą się gorące dyskusje. W efekcie mamy różne szkoły psychoterapii z ich odmiennymi dążeniami i metodami. Prostota to jeden ze znaków rozpoznawczych prawdy, dlatego też przedstawiam prosty, użyteczny, sprawdzalny przewodnik po emocjach, który można zweryfikować zarówno poprzez subiektywne doświadczenie, jak i obiektywne badania.

Ukierunkowanie na przetrwanie

Umysł jest mechanizmem mającym zapewniać przetrwanie i używa do tego przede wszystkim emocji. Emocje tworzą myśli, a w końcu stają się „skrótem" tych myśli.

Wszystkie nurty psychologii są zgodne co do tego, że podstawowym celem człowieka wypierającym wszystko inne jest przetrwanie. Każde ludzkie pragnienie służy zapewnieniu osobistego przetrwania oraz przetrwania grup, z którymi się identyfikujemy, takich jak rodzina, ukochane osoby czy kraj.

Człowiek najbardziej boi się utraty możliwości doświadczania – ze względu na to ludzie są zainteresowani przetrwaniem ciała, ponieważ wierzą, że są ciałem i w związku z tym potrzebują ciała, aby doświadczać swojego istnienia. Ponieważ postrzegają siebie jako oddzielnych i ograniczonych, doskwiera im poczucie braku. Powszechne jest dążenie do zaspokajania własnych potrzeb w świecie zewnętrznym, sami dla siebie jesteśmy niewystarczający. Mamy wówczas przekonanie, że łatwo nas zranić – stajemy się jakby na to ranienie „podatni".

Umysł jest zatem mechanizmem mającym zapewniać przetrwanie i używa do tego przede wszystkim emocji. Emocje tworzą myśli, a w końcu stają się „skrótem" tych myśli – pojedyncza emocja może zastąpić tysiące, a nawet miliony myśli. Emocje są bardziej podstawowe i pierwotne niż procesy umysłowe.

Aby uzyskać określoną korzyść emocjonalną, umysł używa niezawodnego narzędzia – szuka pretekstu. Kiedy intelekt podaje nam powód zrobienia czegoś, bazowa ukryta pod nim emocja jest zazwyczaj nieuświadomiona lub przynajmniej umyka naszej uwadze. Kiedy emocja zostanie zapomniana lub zignoruje się ją, zamiast doświadczyć, ludzie pozostają nieświadomi przyczyn swojego postępowania i wynajdują każdy możliwy do przyjęcia pretekst. W rzeczywistości często nie wiedząc, dlaczego coś robią.

Jest prosty sposób, aby uświadomić sobie emocjonalną przyczynę ukrytą za dowolnym działaniem – wystarczy zadać sobie

pytanie: „po co?”. Przy każdej kolejnej odpowiedzi ponawiamy to pytanie, powtarzając je raz po raz, aż odkryjemy jakie uczucie jest u samego źródła. Mogłoby to wyglądać następująco:

Mężczyzna chce kupić nowego cadillaca. Jego umysł przedstawia mu wszelkie logiczne uzasadnienia, jednak nie wyjaśniają one dlaczego akurat tego pragnie. Mężczyzna zadaje więc sobie pytanie: Po co mi Cadillac? – Cóż – odpowiada sobie – aby pokazać się, zyskać prestiż i uznanie swojej pozycji społecznej. Pyta dalej: Po co mi taki status? – Aby mieć szacunek i uznanie innych – mógłby powiedzieć – i aby zabezpieczyć sobie ten szacunek. Pyta dalej: Po co mi szacunek i uznanie? – Aby mieć poczucie bezpieczeństwa. – Po co mi poczucie bezpieczeństwa? – Aby czuć się szczęśliwym. Dalsze zadawanie pytania „po co?” ujawnia, że u podstaw leży poczucie braku bezpieczeństwa, szczęścia i spełnienia.

Podstawowym celem każdego działania czy pragnienia jest doprowadzenie nas do jakiegoś określonego uczucia. I zawsze chodzi o pokonanie strachu i dążenie do szczęścia. Emocje są powiązane z tym w co wierzymy, że zapewni nam przetrwanie, a nie z tym, co rzeczywiście je zapewnia.

Tak naprawdę przyczyną podstawowego lęku, który popycha nas do nieustannego poszukiwania bezpieczeństwa, są emocje same w sobie.

Emocje na Mapie Poziomów Świadomości

Dla uproszczenia i wyjaśnienia emocje odniesiemy do skali, która odpowiada Mapie Poziomów Świadomości. Dokładne omówienie poziomów świadomości, ich podstawy naukowe oraz praktyczne zastosowanie znaleźć można w mojej książce *Siła czy moc. Ukryte determinanty ludzkiego zachowania* (Virgo 2010).

Mówiąc w skrócie: wszystko wysyła energię pozytywną lub negatywną. Intuicyjnie wyczuwamy różnicę między osobą pozytywną (przyjazną, szczerą, dbającą o innych) i negatywną (pazerną, fałszywą, zawistną). Oczywiste jest dla nas, że energia Matki Teresy była inna niż energia Adolfa Hitlera. Energia większości osób jest gdzieś pomiędzy tymi dwoma poziomami. Muzyka, miejsca, książki, zwierzęta, intencje i wszystko, co żyje, emituje energię, która może zostać „skalibrowana" według swojej esencji i poziomu przedstawianej prawdy.

Podobne przyciąga podobne. Różne energie tworzą konstelacje wzorców atraktorowych lub inaczej – poziomów świadomości. Mapa Poziomów Świadomości (patrz Dodatek A) pokazuje liniowo-logarytmiczny obraz tego nieliniowego, energetycznego obszaru. Każdy poziom świadomości (czy też wzorzec atraktorowy) jest skalibrowany na logarytmicznej skali mocy energetycznej, pozycjonując się w przedziale od 1 do 1000. Poziom całkowitego Oświecenia (1000) na szczycie mapy reprezentuje najwyższy poziom osiągalny przez człowieka – to energia Jezusa Chrystusa, Buddy i Kriszny. Poziom Wstydu (20) jest na samym dole, blisko śmierci, reprezentując jedynie walkę o przetrwanie.

Od poziomu Odwagi (200) następuje przełom i przesunięcie z energii negatywnej na pozytywną. To energia uczciwości, prawdomówności, poczucia sprawczości i zdolności dawania sobie rady. Poziomy świadomości poniżej Odwagi są destrukcyjne, podczas gdy poziomy powyżej – wspierają życie. Prosty kinezjologiczny test mięśniowy ujawnia różnicę: bodziec negatywny (poniżej 200) natychmiast osłabia mięśnie, a bodziec pozytywny (powyżej 200) natychmiast wzmacnia. Prawdziwa moc wzmacnia, siła osłabia.

Gdy jesteśmy na poziomie powyżej Odwagi, ludzie lgną do nas,

ponieważ dajemy im energię (moc) i jesteśmy wobec nich życzliwi. Jeśli jesteśmy poniżej poziomu Odwagi, ludzie nas unikają, ponieważ zabieramy im energię (siła) i chcemy ich wykorzystać do zaspokajania własnych potrzeb materialnych lub emocjonalnych.

Teraz omówimy skalę w skrócie, zaczynając od wyższych energii i kierując się ku niższym.

POKÓJ (600)

Doświadczamy go jako doskonałości, błogości, bezwysiłkowości i jedności. To stan niedualności, ponad oddzieleniem i ponad intelektem, stan „Spokoju, który przekracza wszelkie zrozumienie”*. Opisywany jako Iluminacja czy Oświecenie. Jest rzadkością w ludzkim świecie.

* List do Filipian 4:7.

RADOŚĆ (540)

Miłość bezwarunkowa i niezmienna bez względu na okoliczności i działania innych. Świat rozświetla niezwykłe piękno, które postrzegane jest we wszystkim. Doskonałość Stworzenia jest oczywista. To bycie blisko jedności i odkrycia Jaźni, współczucie dla wszystkiego, nadzwyczajna cierpliwość, poczucie bycia jednością z innymi i troska o ich szczęście. Dominuje poczucie samorealizacji i samowystarczalności.

MIŁOŚĆ (500)

Sposób bycia, który jest wybaczający, dbający o innych i wspierający. Nie pochodzi on z umysłu, raczej emanuje z serca. Skupienie z pełną miłości uważnością nie na szczegółach, a na tym, co najbardziej istotne w danej sytuacji. Zajmowanie się całościami, nie detalami. Jako że percepcja zostaje zastąpiona przez wgląd, nie zajmuje się stanowiska uznając, że wszystko, co istnieje, ma rzeczywistą wartość i jest zdolne do miłości.

ROZSĄDEK (400)

Jest tym, co odróżnia ludzi od zwierząt. Na poziomie Rozsądku

jesteśmy zdolni do postrzegania rzeczy w sposób abstrakcyjny, tworzenia pojęć, obiektywizmu, podejmowania błyskawicznych i słusznych decyzji. Jest wielce użyteczny w rozwiązywaniu problemów. Nauka, filozofia, medycyna oraz logika są wyrazem tego poziomu.

AKCEPTACJA (350)

Energia Akceptacji jest spokojna, zrelaksowana, harmonijna, elastyczna, włączająca i wolna od wewnętrznego oporu. „Życie jest dobre. Ty i ja jesteśmy w porządku. Czuję się częścią całości". Na tym poziomie świadomości człowiek płynie z nurtem tycia, przyjmując jego warunki. Nie ma potrzeby obwiniać innych ani tycia.

OCHOTA (310)

Ta energia wspiera przetrwanie dzięki pozytywnemu nastawieniu – cnocie, która życzliwie wita wszelkie przejawy życia. Osoba na tym poziomie jest przyjazna, uczynna, chce pomagać i być przydatna.

NEUTRALNOŚĆ (250)

To spokojny, pragmatyczny i względnie wolny od nadmiernej emocjonalności sposób życia. „Jakkolwiek by było, jest Ok". Jest tu wolność od usztywniającego pozycjonowania, nieosądzanie i nierywalizowanie.

ODWAGA (200)

Kiedy ktoś jest na poziomie Odwagi, manifestuje swoją energię: „Dam radę to zrobić!". Jest tu determinacja, ekscytacja życiem, produktywność, niezależność i poczucie sprawczości. Działania osoby będącej na tym poziomie zazwyczaj są skuteczne.

DUMA (175)

„To ja mam rację" jest wyrazem tego poziomu świadomości. Jest tu koncentracja na osiągnięciach, pragnieniu bycia uznanym, czuciu się wyjątkowym i perfekcjonizm. Tę energię ma wynio-

słość oraz poczucie „bycia lepszym od…”.

Złość (150)

Ta energia przejawia się przemocą, groźbami i atakiem jako sposobami radzenia sobie z tym, co wywołuje strach. Osoba na tym poziomie jest drażliwa, wybuchowa, zgorzkniała, zmienna i łatwo ją urazić. Lubi się „odgrywać”, co uwidaczniają słowa: „Ja ci jeszcze pokażę”.

POŻĄDANIE (125)

To stałe poszukiwanie na zewnątrz korzyści, zdobyczy, przyjemności. Pragnienie jest nienasycone, niepohamowane i nie można go zaspokoić. „Muszę to mieć”. „Daj mi to, czego chcę, natychmiast!”.

STRACH (100)

To energia ciągłego bycia w niebezpieczeństwie, „zagrożenie” czai się wszędzie. Osoba na tym poziomie świadomości ciągle robi uniki, broni się przed czymś, jest zaabsorbowana zapewnianiem sobie bezpieczeństwa, zaborcza wobec innych, zazdrosna, nerwowa, pełna niepokoju i nadmiernie ostrożna.

ŻAL (75)

Jest tu bezsilność, rozpacz, poczucie straty, żal i poczucie „gdybym tylko…”. Oddzielenie. Depresja. Smutek. Czucie się przegranym. Użalanie „dłużej już nie dam rady”.

APATIA (50)

Tu charakterystyczna jest beznadzieja, brak chęci życia, bycie dla innych ciężarem, bycie w potrzasku oraz poczucie: „nie mogę” i „kogo to obchodzi?”. Powszechna jest tu bieda.

WINA (30)

W tym polu energii osoby chcą wymierzać karę i ponosić karę. Prowadzi to do samoodrzucenia, masochizmu, wyrzutów sumie-

nia, samosabotażu i „czucia się źle". „To wszystko moja wina". U takich osób często występują skłonności samobójcze, skłonność do wypadków i projektowanie na „złych" innych nienawiści do samego siebie. To źródło wielu chorób psychosomatycznych.

WSTYD (20)

Tę energię charakteryzuje upokorzenie, „utrata twarzy". W kulturach tradycyjnych wiązało się to z wygnaniem. Wstyd ma destrukcyjny wpływ na zdrowie i prowadzi do okrucieństwa wobec siebie i innych.

Ogólnie można powiedzieć, że niższe poziomy na skali to wibracje o niskiej częstotliwości: niższa energia, mniejsza moc, gorsze warunki życia, uboższe relacje, ubóstwo, niedobór miłości, słabsze zdrowie fizyczne i emocjonalne. Tacy ludzie są potrzebujący i z powodu niskiego poziomu własnej energii czerpią ją nieustannie z innych ludzi. Zazwyczaj wokół nich są osoby na tym samym poziomie świadomości, a inni raczej ich unikają.

Gdy odpuszczamy negatywne uczucia następuje postępujący ruch w górę skali do Odwagi i wyżej, towarzyszy mu wzrost skuteczności, osiąganie sukcesów i coraz większa łatwość osiągania dostatku. W naturalny sposób ciągnie nas do takich właśnie osób. Mówimy o nich, że są „wyżej". Roztaczają życiową energię na wszystkie żywe stworzenia wokół siebie. Lgną do nich zwierzęta. Mają rękę do kwiatów i pozytywny wpływ na wszystko, co żyje wokół nich.

Na poziomie Odwagi nie wszystkie negatywne uczucia znikają, jednak mamy już wystarczająco dużo energii, by sobie z nimi poradzić, ponieważ odzyskaliśmy swoją moc i wystarczają nam własne zasoby. Najszybszą drogą, aby przemieścić się z dołu na górę skali, jest bycie szczerym wobec samego siebie i innych.

Poziomy energii są tradycyjnie powiązane z centrami energii w ciele, zwanymi zwykle czakrami. Przez czakry przepływa energia kundalini. Zostaje ona obudzona na poziomie Odwagi (200). Centra energii (czakry) można obserwować za pomocą różnych metod klinicznych i wrażliwej aparatury elektronicznej.

Na Mapie Poziomów Świadomości czakry kalibrują się następująco: czakra korony (600), trzeciego oka (525), gardła (350), serca (505), splotu słonecznego (275), sakralna (275) i czakra podstawy (200).

Kiedy rezygnujemy z negatywnych uczuć, zwiększa się poziom energii naszych wyższych czakr. Na przykład przestajemy nawykowo wyładowywać złość (czakra śledziony) i zaczynamy być postrzegani jako ludzie z otwartym sercem (czakra serca).

Ten system energetyczny ma bezpośredni wpływ na ciało fizyczne. Energia w każdej czakrze płynie przez ciało eteryczne poprzez kanały zwane meridianami, które jest niczym matryca dla ciała fizycznego. Każdy meridian jest połączony z konkretnym organem, a każdy organ powiązany z konkretną emocją. Negatywna emocja zaburza równowagę energetyczną w powiązanym z nią akupunkturowo meridianie i odpowiadającym mu organie. Na przykład depresja, rozpacz i melancholia są związane z meridianem wątroby, zatem te emocje wpływają na funkcjonowanie wątroby.

W im niższym stanie emocjonalnym jesteśmy, tym bardziej negatywny jest nasz wpływ zarówno na samych siebie, jak i na wszystko, co żyje wokół. Na wyższym stopniu emocjonalnego rozwoju życie każdego z nas staje się bardziej pozytywne na wszystkich poziomach i tym bardziej wspieramy życie wokół. Gdy negatywne emocje zostaną uznane, uwolnione i odpuszczone, stajemy się bardziej wolni, przesuwamy się w górę skali i z czasem mamy coraz więcej uczuć pozytywnych.

Wszystkie niższe emocje są ograniczające i nie pozwalają skontaktować się ze swoim prawdziwym ja (Jaźnią). Kiedy będziemy stosować odpuszczanie, w swej wędrówce w górę skali zaczniemy doświadczać czegoś nowego. Na samej górze skali następuje rozpoznanie prawdziwej Jaźni i różne stadia stanu Oświecenia. Najważniejsze to zdawać sobie sprawę, że w dochodzeniu do wyższych poziomów i w miarę uwalniania się pojawia się to, co świat nazywa uważnością, intuicją i wzrostem świadomości.

Jest to powszechne doświadczenie wszystkich osób, które uwolniły i odpuściły swoje negatywne uczucia. Stawały się coraz bardziej i bardziej świadome. To, co jest niemożliwe do dostrzeże-

nia czy doświadczenia na niższych poziomach świadomości, na wyższych poziomach staje się oczywiste i zadziwiająco jasne.

Zrozumienie emocji

Zgodnie z odkryciami naukowymi (Gray-LaViolette) wszystkie myśli człowieka są archiwizowane w „banku pamięci" jego umysłu według tego, jaki jest stopień natężenia emocji związanej z daną myślą. Myśli nie są klasyfikowane na podstawie faktów, tylko według ich zabarwienia emocjonalnego. Istnieją więc podstawy naukowe dla twierdzenia, że to obserwacja uczuć a nie myśli, sprawia, że znacznie szybciej rośnie nasza samouważność.

Myśli powiązanych z jednym tylko uczuciem może być dosłownie tysiące. Zrozumienie ukrytej pod nimi emocji i właściwe uporanie się z nią jest zatem znacznie bardziej owocne i mniej czasochłonne niż zajmowanie się myślami.

Na początku jeśli osoba nie jest zaznajomiona z zagadnieniem uczuć i emocji, często zaleca się, aby zacząć jedynie od obserwowania ich, bez żadnej intencji, by cokolwiek z nimi robić. Dzięki temu stanie się zrozumiały związek uczuć z myślami. Gdy już trochę się z tym zaznajomimy, można powoli przejść do eksperymentowania. Można na przykład zostawić na boku jakieś myśli, mające tendencję do powtarzania się, i zidentyfikować powiązane z nimi emocje bądź uczucie.

Następnie można pracować z tym uczuciem – na początku poprzez akceptowanie tego, że jest, bez opierania się mu czy potępiania go. Wówczas zaczynamy bezpośrednio wyczerpywać energię tego uczucia poprzez pozwolenie, aby było tym, czym jest, dopóki samo nie ustanie.

Zaraz potem można się przyjrzeć dawnym myślom i zauważyć, że zmienił się ich charakter. Jeśli całkowicie uwolnimy i odpuścimy dane uczucie, zazwyczaj wszystkie myśli z nim powiązane całkowicie znikają – zastępują je ostateczne konkluzje i jest to koniec problemu.

Za przykład niech posłuży nam historia mężczyzny, który zapodział swój paszport na krótko przed wyjazdem do innego kraju. W miarę zbliżania się daty wylotu panika narastała. Jego umysł pracował jak szalony próbując odgadnąć, gdzie paszport mógł zostać przełożony. Szukał we wszystkich możliwych miejscach. Próbował różnych technik mentalnych – bez skutku. Robił sobie wy-

rzuty: „Jak mogłem być tak głupi, żeby zgubić paszport, teraz nie ma już czasu, aby wyrobić nowy!". Kiedy nastał dzień wyjazdu musiał stawić czoło temu, że bez paszportu nigdzie nie poleci. Rezygnacja wiązała się z wieloma negatywnymi konsekwencjami, ponieważ wyjazd miał być poświęcony zarówno wypoczynkowi, jak i sprawom zawodowym. W końcu przypomniał sobie o Technice Uwalniania.

Usiadł więc i zadał sobie pytanie: „Jakie jest zasadnicze uczucie, które ignorowałem?". Ku jego zaskoczeniu głównym uczuciem, które sobie uświadomił, był żal spowodowany tym, że nie chciał rozstawać się z ukochaną osobą. Z tym rozstaniem związany był również strach przed utratą związku, a przynajmniej jego osłabieniem w wyniku rozłąki. Gdy uwolnił żal i związany z nim strach, natychmiast poczuł spokój w odniesieniu do całej sytuacji. Doszedł również do wniosku, że jeśli związek nie przetrwa dwutygodniowej rozłąki, to oznacza że jest niewiele wart, niczym więc tak naprawdę nie ryzykował. Gdy tylko poczuł spokój, natychmiast przypomniał sobie, gdzie znajduje się paszport. W rzeczywistości był w miejscu tak oczywistym, że tylko nieświadoma blokada wyjaśnia, że o tym nie pamiętał. Nie trzeba dodawać, że natychmiast zniknęły tysiące myśli o zgubionym paszporcie, niedoszłym wyjeździe i jego potencjalnych konsekwencjach. Stan emocjonalny tego mężczyzny zmienił się – miejsce frustracji wypełniła wdzięczność i szczęście.

Technika Uwalniania może być bardzo przydatna w codziennych sytuacjach, a jej zastosowanie podczas życiowych kryzysów może być kluczowe w zapobieganiu i łagodzeniu wielu cierpień. Życiowemu kryzysowi zazwyczaj towarzyszą obezwładniające emocje. Kryzys najsilniej ujawnia nasze wyparte i stłumione uczucia. W takiej sytuacji problemem nie jest już zidentyfikowanie emocji, lecz poradzenie sobie z przytłoczeniem negatywnymi emocjami. Ponieważ dla większości osób jest to trudne zagadnienie, przydadzą się dodatkowe informacje.

Radzenie sobie z kryzysem emocjonalnym

Każda silna emocja jest w rzeczywistości złożona z wielu różnych, powiązanych ze sobą emocji i często nie zdajemy sobie sprawy z istnienia tego „całkowitego zbioru emocji”.

Jest kilka technik, które pomagają przejść przez załamanie emocjonalne znacznie szybciej i z lepszym efektem, niż gdyby czekać na samoistne zakończenie kryzysu. Przywołajmy najczęstsze mechanizmy, których umysł świadomie używa, aby poradzić sobie z emocjami – są to stłumienie (lub wyparcie), wyrażanie i ucieczka. Są one szkodliwe jedynie, jeśli stosujemy je bez świadomej intencji.

W przypadku przytłoczenia emocjonalnego często zalecane jest neutralizowanie go, jednak wyłącznie w sposób świadomy. Ma to na celu zmniejszenie poczucia obezwładniającego przytłoczenia ogromem emocji jako takich, aby następnie można było rozłożyć je na mniejsze elementy i uwolnić jedną po drugiej (proces ten został opisany poniżej). W takiej sytuacji korzystne jest odsunięcie się od emocji na tyle, na ile tylko jesteśmy w stanie to zrobić w danym momencie.

Możemy zredukować intensywność emocji, opowiadając o tym co czujemy przyjaciołom czy mentorom. Już poprzez samo mówienie o jakimś uczuciu zostaje zredukowana część energii, która za nim stoi.

Można świadomie zastosować także wtedy mechanizmy ucieczkowe, jak na przykład spotkanie towarzyskie, które pozwoli się nieco zdystansować do własnych zmartwień, zabawę z psem, oglądanie telewizji, pójście do kina, słuchanie muzyki, aktywność seksualną lub wszelkie inne sposoby, które odpowiadają danej osobie. To zredukuje uczucie i „wypuści z niego parę”.

Najlepiej jest przejść do stopniowego uwalniania poszczególnych aspektów danej sytuacji, zamiast uwalniania od razu całej sytuacji i towarzyszących jej emocji. Aby to zobrazować, weźmy przykład mężczyzny, który po wielu latach przepracowanych w jednej firmie traci pracę i obezwładnia go rozpacz. Poprzez zastosowanie trzech wspomnianych mechanizmów ma możliwość

częściowego zredukowania emocji. Następnie może przyjrzeć się niektórym elementom związanym z pracą. Na przykład temu, czy jest w stanie odpuścić sobie ochotę zjedzenia lunchu z kolegami z pracy. Czy może odpuścić sobie chęć zaparkowania samochodu na miejscu parkingowym, z którego przez lata korzystał? Czy potrafi odpuścić chęć jechania tą samą, znajomą windą? Czy może uwolnić przywiązanie do tego, że ma w firmie „swoje" biurko? Czy może uwolnić przywiązanie do tego, że lubi kiedy sekretarka jest dla niego serdeczna? Czy potrafi uwolnić przywiązanie do tego, że używa firmowego komputera? Czy może odpuścić codzienne widywanie swojego szefa? Czy może uwolnić swoje przyzwyczajenie do atmosfery i odgłosów typowych dla tego biura?

Poddanie i odpuszczenie tych małych aspektów związanych z utratą pracy, które mogą wydawać się trywialne, ma na celu wprowadzenie umysłu w tryb uwalniania. Tryb uwalniania wynosi nas na poziom Odwagi, negatywne uczucia zostają wówczas uznane, przepracowane i wskutek tego tracą nad nami władzę. Nagle uświadamiamy sobie, że mamy w sobie odwagę, aby zmierzyć się z tą sytuacją, rozpoznać swoje uczucia i coś z nimi zrobić.

Ciekawe jest, że gdy uwolnimy i odpuścimy trywialne aspekty główne wydarzenie staje się coraz mniej przytłaczające. Dzieje się tak, ponieważ kiedy poddajemy jedną emocję, jednocześnie odpuszczamy wszystkie, gdyż podłożem wszystkich emocji jest ta sama energia. Dlatego uwalnianie z odpuszczaniem przeprowadzane w jednym obszarze powoduje uwolnienie również tych uczuć, które powierzchownie wydają się pochodzić z zupełnie innego obszaru. Potwierdzają to doświadczenia kliniczne. Aby uwierzyć, wypróbuj to samemu.

Po zastosowaniu czterech powyższych metod (stłumienia, wyrażania, ucieczki oraz poddania i odpuszczenia mniejszych elementów) piąta staje się oczywista.

Każda silna emocja jest w rzeczywistości złożona z wielu różnych, powiązanych ze sobą emocji i często nie zdajemy sobie sprawy z istnienia tego „całkowitego zbioru emocji".

Na przykład mężczyzna, który stracił pracę, na początku doświadcza obezwładniającego uczucia rozpaczy, jednak w miarę procesu uwalniania i odpuszczania, który zaczyna od szczegółów oraz zmniejszenia przytłoczenia poprzez świadome zastosowanie

ucieczki, stłumienia i wyrażania, zaczyna zdawać sobie sprawę, że jest w nim również złość. Dostrzega, że ta złość jest związana z dumą. Ma w sobie wiele gniewu, który przejawia się w formie pretensji. Widzi, jak sam siebie umniejsza, co jest formą gniewu skierowaną przeciwko samemu sobie. Ma w sobie także sporo lęku.

Teraz może więc w sposób bezpośredni zająć się tymi powiązanymi ze sobą emocjami. Może, na przykład zacząć uwalniać lęk przed tym, że nie znajdzie nowej pracy. Kiedy lęk zostanie uznany i uwolniony, wówczas wszelkie istniejące alternatywne możliwości nagle staną się dla niego oczywiste. A gdy podda i odpuści swoją dumę, szybko zobaczy, że nie zmaga się z katastrofą ekonomiczną, jak dotąd sądził.

Tak oto można rozłożyć ukryty zbiór emocji na elementy składowe – każdy z nich osobno ma mniej energii i może zostać uwolniony indywidualnie.

Kiedy wyjdziemy ze stanu emocjonalnego przytłoczenia, pamiętajmy, że celowo stłumiliśmy dane emocje lub tylko chwilowo od nich uciekliśmy. Teraz możemy je ponownie zbadać, aby nie działały na naszą szkodę, ponieważ mogą prowadzić do zgorzknienia, nieuświadomionego poczucia winy czy niskiego poczucia wartości. Resztki emocji z naszego „zbioru ukrytych emocji" mogą powrócić po pewnym czasie, nawet po latach; jednakże, ponieważ teraz są małymi detalami, z każdym z nich będziemy mogli poradzić sobie na bieżąco, kiedy się pojawi.

Ostatecznie sytuacja kryzysowa została rozwiązana w sposób bezpieczny i świadomy. Jeśli zajmiemy się kryzysem na poziomie emocjonalnym, a nie intelektualnie, radykalnie skrócimy czas jego trwania. W przypadku osoby, która straciła pracę, rozwiązywanie tego problemu z poziomu intelektualnego spowoduje powstanie tysięcy myśli i hipotetycznych scenariuszy. Osoba ta cierpi wówczas z powodu spędzenia wielu bezsennych nocy w kołowrocie myśli o obecnej sytuacji, jako że umysł bezustannie nad tą sytuacją pracuje. Wszystko to jest bezowocne.

Dopóki nie poddamy i nie odpuścimy podstawowej ukrytej emocji, myśli będą generowane bez końca. Wszyscy znamy ludzi, którzy mieli kryzys emocjonalny wiele lat temu i nie wyszli z nie-

go do dnia dzisiejszego. Wpłynęło to na całe ich życie i zapłacili wysoką cenę za brak wiedzy o tym, w jaki sposób poradzić sobie z ukrytymi emocjami.

Skuteczne poradzenie sobie z kryzysem życiowym przynosi liczne korzyści. Po pierwsze znacznie zmniejsza się ilość stłumionych czy wypartych emocji. Kryzys zmusza do tego, by je odpuścić, więc tego, co pozostało w naszym „zbiorze ukrytych emocji" jest znacznie mniej. Zwiększa się poczucie własnej wartości i pewność siebie, ponieważ mamy świadomość, że przetrwaliśmy i poradzimy sobie ze wszystkim, cokolwiek przyniesie życie. Zmniejsza się ogólny lęk, pojawia się poczucie większego panowania nad swoim życiem, zwiększa się współczucie wobec cierpienia innych oraz zdolności służenia im pomocą na bazie własnych doświadczeń.

Paradoksalnie po kryzysach życiowych często następuje zróżnicowany w czasie trwania okres spokoju i wyciszenia, bliski czasem poziomowi doświadczeń mistycznych. Ciemna noc duszy często poprzedza stany podwyższonej świadomości.

Jednym z najbardziej znanych paradoksów tego rodzaju Jest przykład kogoś, kto miał doświadczenia z pogranicza życia i śmierci. Jest obecnie wiele książek poświęconych temu zagadnieniu, które ukazują pewne elementy wspólne.

Gdy poddamy największy z możliwych strachów – głęboki lęk związany ze śmiercią – zastępuje go głębokie poczucie spokoju, pogody ducha, jedności i uodpornienie na lęk. Wiele takich osób rozwinęło wyjątkowe zdolności, zostało uzdrowicielami, rozwinęło moce psychiczne i weszło w zaawansowane stany duchowego oświecenia. Doświadczyły one znaczących skoków rozwoju i nagłego pojawienia się nowych talentów i zdolności.

Zatem każdy kryzys życiowy niesie w sobie zalążek odwrócenia sytuacji, odnowy, rozwoju, skoku w świadomości, odpuszczenia starego i narodzin nowego.

Uzdrawianie przeszłości

Życiowe kryzysy przynoszą nam korzyść w postaci zwiększenia naszej samoświadomości.

Kiedy przyjrzymy się swojemu życiu, znajdziemy minione kryzysy, które wciąż pozostają nierozwiązane. Myśli i uczucia dotyczące owych zdarzeń wciąż powracają, zabarwiają nasze postrzeganie i zdajemy sobie sprawę, że to upośledza nas w pewnych obszarach życia.

W tej sytuacji mądrze jest zadać sobie pytanie, czy warto wciąż płacić taką cenę za dalsze trzymanie się ich. Teraz, gdy dysponujemy już kilkoma narzędziami, które mogą nam pomóc, można wydobyć na wierzch pozostałe uczucia – zbadać, uwolnić i wtedy nastąpi rozwiązanie zadawnionych kryzysów.

To prowadzi nas ku kolejnej technice uzdrawiania emocjonalnego, która staje się bardzo skuteczna, gdy główne wydarzenie jest już przeszłością. Polega ona na umieszczeniu tego zdarzenia w odmiennym kontekście, nowym paradygmacie o odmiennej wadze i znaczeniu, by zobaczyć je z innej perspektywy.

Mówi się, że większość ludzi spędza życie, żałując swojej przeszłości i lękając się o przyszłość; zatem nie są oni zdolni doświadczać radości w teraźniejszości. Wielu z nas założyło, że taki jest ludzki los, przeznaczenie i najlepsze, co możemy zrobić, to „zacisnąć zęby i jakoś to znieść". Niektórzy filozofowie obracali na swoją korzyść to negatywne, pesymistyczne podejście, rozwijając całe struktury nihilizmu. Owi filozofowie, niektórzy z nich cieszą się popularnością od wielu lat, w oczywisty sposób padli ofiarą swych bolesnych emocji, z którymi nie zdołali sobie poradzić, a które uruchomiły niekończącą się intelektualizację i przetwarzanie. Niektórzy z nich spędzili całe życie, konstruując wyrafinowane struktury intelektualne, by usprawiedliwić rażąco oczywiste zwyczajne stłumienie emocji.

Jedno z najskuteczniejszych narzędzi radzenia sobie z przeszłością to stworzenie dla niej nowego kontekstu. Oznacza to nadanie jej odmiennego znaczenia. Przyjmujemy inną postawę wobec

przeszłych trudności czy traum i uznajemy ukryty w nich dar.

W psychiatrii wartość tej techniki jako pierwszy rozpoznał Viktor Frankl. Wyjaśnił to podejście – które nazywa w swojej słynnej książce *Człowiek w poszukiwaniu sensu* – logoterapią. Jego kliniczne i osobiste doświadczenie dowiodło, że zdarzenia traumatyczne i trudne doświadczenia emocjonalne ulegają znacznej zmianie i zostają uleczone, kiedy nada się im nowe znaczenie. Franki opowiada o swoich doświadczeniach z czasów bycia więźniem w nazistowskich obozach koncentracyjnych, kiedy to postrzegał własne fizyczne i psychiczne cierpienie jako sposobność do osiągnięcia wewnętrznego triumfu. „Człowiekowi można odebrać wszystko prócz jednego, ostatniej ludzkiej wolności – wyboru postawy w określonych okolicznościach, wyboru własnej drogi[8]". Frankl rekontekstualizuje straszliwe okoliczności, znajdując w nich głęboki duchowy sens. Każde doświadczenie życiowe, nieważne jak tragiczne, zawiera ukrytą lekcję. Gdy odkryjemy i uznamy ten ukryty dar, następuje uzdrowienie.

* Przekł. Aleksandra Wolnicka – Viktor E. Franki, *Człowiek w poszukiwaniu sensu. Głos nadziei z otchłani Holokaustu*, Czarna Owca 2011.

Wracając do przykładu mężczyzny, który stracił pracę – po upływie jakiegoś czasu spogląda wstecz i dostrzega, że dawna praca hamowała jego rozwój, że popadł w rutynę. W zasadzie przez tę pracę nabawił się wrzodów żołądka. Wcześniej w utracie pracy widział jedynie stratę tego, co było dla niego tam przyjemne. Kiedy wyszedł poza tę sytuację, zaczął dostrzegać koszty, które ponosił – fizycznie, mentalnie i emocjonalnie. Po utracie pracy otworzył się na odkrywanie nowych umiejętności i talentów, i rozpoczął nową, bardziej obiecującą karierę zawodową.

Zdarzenia życiowe są okazją, by wzrastać, poszerzać możliwości, doświadczać i rozwijać się. W niektórych przypadkach z perspektywy czasu okazuje się, że to właśnie ten nieuświadomiony powód stał za danym zdarzeniem, tak jakby nasza nieświadomość wiedziała, że musimy nauczyć się czegoś ważnego, a towarzyszący temu ból jest jedynym sposobem, byśmy mogli tego doświadczyć.

Jest to element opisany w psychologii psychoanalityka Carla Junga, który po trwających całe życie studiach stwierdził, że na

poziomie nieświadomym wielu ludzi przejawia wrodzony pęd ku całości, jedności i realizacji Jaźni oraz że nieświadomość znajduje drogi i sposoby na realizację tego, nawet jeśli ranią one świadomy umysł.

Jung twierdził też, że na poziomie nieświadomym każdy człowiek ma pewien aspekt samego siebie zwany „cieniem". Cień to wszystkie wyparte myśli, uczucia i koncepcje na swój temat, z którymi nie chcemy się skonfrontować. Jedną z korzyści kryzysu jest to, że zazwyczaj umożliwia nam zapoznanie się z własnym „cieniem". Kiedy uzmysłowimy sobie, że podzielamy słabości całego rodzaju ludzkiego, stajemy się bardziej ludzcy i kompletni. Wszystko, o co obwinialiśmy „innych", w równym stopniu jest w nas. Zatem kiedy wyniesiemy to na poziom świadomej uwagi, uznamy, uwolnimy i odpuścimy, przestanie nami rządzić z poziomu nieświadomego. Gdy „cień" zostaje uznany, traci swą władzę. Jedyne, co jest konieczne, to rozpoznanie, że mamy określone niedozwolone popędy, myśli i uczucia. Teraz możemy poradzić sobie z nimi przyjmując postawę „I co z tego?".

Przechodzenie przez kryzysy życiowe czyni nas zatem bardziej ludzkimi, współczującymi, akceptującymi i rozumiejącymi siebie samych oraz innych. Nie musimy już dłużej oddawać się negatywnemu ocenianiu innych ludzi i siebie. Poradzenie sobie z kryzysem daje mądrość i niesie korzyści na całe życie. Lęk przed życiem jest tak naprawdę lękiem przed emocjami. Nie boimy się konkretnych wydarzeń, lecz naszych odczuć z nimi związanych. Gdy tylko przejmiemy dowodzenie nad swoimi uczuciami, lęk przed życiem się zmniejszy. Odczujemy wówczas większą pewność siebie i będziemy gotowi podjąć większe wyzwania, ponieważ będziemy pewni, że poradzimy sobie z ich emocjonalnymi konsekwencjami, jakiekolwiek one będą. Ponieważ strach jest podstawą wszystkich zahamowań, opanowanie strachu oznacza odblokowanie całych obszarów życiowego doświadczenia, którego do tej pory unikaliśmy.

Tak więc mężczyzna, który skutecznie poradzi sobie z kryzysem spowodowanym utratą pracy, nigdy więcej nie doświadczy Już tego lęku. Będzie natomiast bardziej kreatywny w następnej pracy, gotów podjąć konieczne ryzyko, aby odnieść w niej sukces. Zacznie dostrzegać, że ten natarczywy lęk przed utratą pracy w przeszłości drastycznie ograniczał jego osiągnięcia i sprawiał,

że zachowywał się bojaźliwie i ostrożnie, przez co był ustępliwy i czołobitny wobec przełożonych, za co zapłacił poczuciem obniżenia własnej wartości. Życiowe kryzysy przynoszą nam korzyść w postaci zwiększenia naszej samoświadomości. Sytuacja jest tak przytłaczająca, że zmusza nas do porzucenia wszystkich gierek, których używaliśmy dotąd, by odwracać od niej uwagę. Zmusza nas też, by przyjrzeć się własnej sytuacji życiowej oraz zweryfikować przekonania, cele, wartości i kierunek, w którym chcemy zmierzać. To okazja, by zrewidować je i uwolnić poczucie winy. Jest to również sposobność do całkowitej zmiany postawy.

Kryzysy życiowe, gdy już przez nie przejdziemy, konfrontują nas z wyborem przeciwstawnych rozwiązań. Czy mamy nienawidzić tę osobę, czy jej przebaczyć? Czy przyswoić sobie lekcję płynącą z danego doświadczenia i rozwinąć się, czy oburzyć się na nią i pogrążyć się w zgorzknieniu? Czy wznieść się ponad słabości innych ludzi i własne, czy zamiast tego złościć się i atakować je w myślach? Czy w podobnej sytuacji w przyszłości wycofamy się powodowani jeszcze większym lękiem, czy przetransformujemy ten kryzys i przezwyciężymy go raz na zawsze? Czy wybieramy nadzieję, czy niechęć? Czy możemy skorzystać z danego doświadczenia, by nauczyć się, jak się dzielić, czy zamkniemy się w skorupie lęku i zgorzknienia?

Każde doświadczenie emocjonalne jest okazją, by pójść w górę lub spaść w dół. Co wybieramy? Oto prawdziwa konfrontacja. Mamy możliwość wyboru, czy chcemy trzymać się tego, co nas denerwuje, czy to odpuścić. Możemy się zastanowić, jakie koszty poniesiemy, trzymając się czegoś. Czy chcemy zapłacić taką cenę? Czy może jesteśmy gotowi zaakceptować te uczucia? Rozważmy, jakie korzyści przyniesie nam odpuszczenie ich. Wybór, którego dokonamy, określi naszą przyszłość. Jakiej przyszłości pragniemy? Czy wybierzemy uzdrowienie, czy staniemy się kolejnymi, którzy trwają w swoim zranieniu?

Dokonując tego wyboru, dobrze jest przyjrzeć się, co nam daje trzymanie się pozostałości bolesnego doświadczenia. Jaką satysfakcję z tego czerpiemy. Jakaż to małość nas zadowala… Gniew? Nienawiść? Użalanie się nad sobą? One wszystkie przynoszą nam tę małą, tanią satysfakcję. Przestańmy udawać, że jej tam nie ma.

Kiedy trzymamy się bólu, doświadczamy dziwnej, niezrozumiałej przyjemności. Bez wątpienia zaspokaja to nieuświadomioną potrzebę zmniejszenia poczucia winy poprzez karę. Jest nam na rękę czuć się nieszczęśliwie i okropnie. Pojawia się jednak pytanie: „jak długo jeszcze?".

Weźmy na przykład mężczyznę, który od dwudziestu trzech lat nie rozmawia ze swoim bratem. Żaden z nich nie pamięta Już, o co się pokłócili, to już dawno odeszło w niepamięć. Mieli jednak wyrobioną nawykową postawę nieodzywania się do siebie, dlatego przez dwadzieścia trzy lata płacili cenę tęsknoty za wzajemnym towarzystwem, rodzinną bliskością i oddaniem oraz wspólnymi doświadczeniami i miłością, które mogli byli dzielić. Gdy mężczyzna ten poznał Technikę Uwalniania, zaczął poddawać i odpuszczać uczucia związane z bratem. W pewnym momencie zapłakał, zdając sobie sprawę, jak wiele stracił przez te wszystkie lata. Przebaczając bratu, wywołał u niego tożsamą reakcję i mogli się pojednać. Później jeden z nich przypomniał •obie dawny incydent, który spowodował tę kłótnię. Spór dotyczył butów do tenisa. Płacili tak wysoką cenę przez dwadzieścia trzy lata z powodu pary butów! Gdyby mężczyzna ten nie nauczył się uwalniania, prawdopodobnie chowałby tę urazę do grobowej deski. Pytanie więc: „Jak długo chcemy kontynuować swoje cierpienie? Kiedy gotowi jesteśmy je odpuścić? Kiedy jest już dość?".

To nasza małość lgnie do negatywnych emocji, to nasze skąpstwo, małostkowość, egoizm, chęć rywalizacji, mierność, bylejakość, podejrzliwość, mściwość, ocenianie – ograniczone, słabe, pełne poczucia winy, wstydu i pychy. Mało w tym energii, jest wyczerpujące, żenujące i obniża szacunek do samego siebie.

To ta mała część nas, w której nienawidzimy samych siebie, gdzie mamy niekończące się poczucie winy i szukamy kary, złego samopoczucia i choroby. Czy to jest to, z czym chcemy się utożsamiać? Czy temu właśnie chcemy dawać energię? Czy poprzez to chcemy siebie postrzegać? Jeśli my siebie tak postrzegamy, tak samo będą nas widzieć inni. Świat może nas zobaczyć tylko takimi, jakimi sami siebie widzimy. Czy jesteśmy gotowi ponieść tego konsekwencje? Kiedy uważamy się za miernych i małostkowych, mało prawdopodobne jest, abyśmy byli wysoko na liście osób,

które dostaną w firmie awans.

Cena, którą płacimy za trzymanie się małości, może zostać zobrazowana za pomocą kinezjologicznego testu mięśniowego. Procedura jego przeprowadzania jest bardzo prosta. Utrzymuj w umyśle podłą i małostkową myśl, ktoś niech naciśnie na twoje wyciągnięte ramię, a Ty staraj się opierać sile nacisku. Zauważ efekt. Następnie skup się na tym, co jest przeciwnością. Wyobraź sobie siebie jako osobę hojną, wybaczającą, kochającą i doświadczającą wewnętrznej wspaniałości. Natychmiast nastąpi niezwykłe zwiększenie siły mięśni wskazujące na przypływ pozytywnej bioenergii. Małość niesie ze sobą słabość, złe samopoczucie, chorobę i śmierć. Czy naprawdę tego chcesz?

Odpuszczenie negatywnych uczuć można połączyć z jeszcze jednym bardzo zdrowym nawykiem, który wspaniale wesprze twoją przemianę wewnętrzną – jest nim zaprzestanie opierania się pozytywnym emocjom.

Wzmacnianie pozytywnych emocji

Kolejny krok przy uwalnianiu negatywnych uczuć to zaprzestanie opierania się uczuciom pozytywnym. Wszystko we wszechświecie ma swoje przeciwieństwo, dlatego też w umyśle każde negatywne odczucie od najsłabszego po najsilniejsze również ma swoje przeciwieństwo, bez względu na to, czy jesteśmy w danym momencie go świadomi, czy nie.

Dobre i bardzo pouczające ćwiczenie polega na tym, by usiąść i przyjrzeć się dokładnemu przeciwieństwu uczucia negatywnego doświadczanego przez siebie i zacząć odpuszczać opieranie się mu.

Powiedzmy, że na przykład zbliżają się urodziny przyjaciela, a my jesteśmy na niego obrażeni a do tego jesteśmy skąpi, więc nie możemy tak po prostu wybrać się do sklepu po prezent, choć dzień urodzin jest coraz bliżej. Przeciwieństwem jest przebaczenie i hojność. Po prostu zaczynamy szukać w sobie przebaczenia i przestajemy mu stawiać opór. Kiedy odpuszczamy opór przed wybaczeniem, zaskakujące jest, że ono w nagłym przypływie rośnie. Zaczynamy zdawać sobie sprawę, że w jakimś stopniu od początku byliśmy gotowi i chętni wybaczyć, lecz nie dawaliśmy tej stronie swojej natury szansy, by to mogło nastąpić. Sądziliśmy, że wyjdziemy wówczas na głupców. Uważaliśmy, że obrażając się, wymierzamy karę tej drugiej osobie, lecz tak naprawdę tłumiliśmy miłość. W pierwszej chwili być może nie odczujemy tego przebaczenia w sposób świadomy bezpośrednio w stosunku do przyjaciela, lecz zaczniemy zdawać sobie sprawę, że jest ono wpisane w naszą osobowość. Gdy dalej będziemy poddawać i odpuszczać opór wobec miłości, zobaczymy, że coś w nas chce się wyrazić poprzez dzielenie się i dawanie, odpuszczenie przeszłości i zakopanie topora wojennego. Zapragniemy zrobić gest przyjaźni, uleczyć rozdzielenie, zagoić ranę, naprawić zło, wyrazić wdzięczność i zaryzykować wyjście na głupca.

Dzięki temu ćwiczeniu zlokalizujemy w sobie to, co daje się określić jedynie słowem „wielkość". Jest to odwaga, by pokonywać przeszkody, gotowość do przejścia na wyższy poziom miło-

ści. To akceptacja ułomności ludzkiej natury i współczucie dla cierpienia innych poprzez postawienie się na ich miejscu. Z przebaczenia innym wypływa przebaczenie samemu sobie i ulżenie poczuciu winy. Prawdziwą zapłatę otrzymujemy, gdy uwalniamy się od negatywności i wybieramy bycie kochającym. Jest to największym dobrodziejstwem i przynosi korzyść nam samym.

Wraz ze zwiększoną świadomością tego, kim naprawdę jesteśmy, przychodzi coraz większa odporność na ból. Gdy ze współczuciem zaakceptowaliśmy już swoją ludzką niedoskonałość i niedoskonałość innych, przestajemy być obiektem upokorzenia. Prawdziwa pokora jest częścią naszej wielkości.

Kiedy rozpoznamy to, kim naprawdę jesteśmy, pojawi się w nas pragnienie, by szukać tego, co podnosi na duchu. Wraz z tym rozpoznaniem widzimy swoje życie w nowym kontekście i zyskuje ono nowe znaczenie. Kiedy zastąpimy wewnętrzną pustkę (spowodowaną poczuciem braku własnej wartości) prawdziwą miłością do samego siebie, szacunkiem i docenianiem siebie, nie musimy już dłużej szukać ich w zewnętrznym świecie, ponieważ źródło szczęścia znajdujemy w swoim wnętrzu. Staje się oczywiste, że świat w żaden sposób nie może nam szczęścia dostarczyć. Żadne bogactwa nie mogą zrekompensować wewnętrznego poczucia braku. Każdy z nas wielokrotnie słyszał o multimilionerach, którzy starali się wypełnić wewnętrzną pustkę i odzyskać poczucie własnej wartości.

Gdy uda nam się skontaktować w swoim wnętrzu z Jaźnią, wielkością, pełnią, zadowoleniem i poczuciem szczęścia, wykroczymy poza świat. Przestanie on mieć nad nami władzę i stanic się dla nas miejscem radości. Uwolnimy się spod jego wpływu.

Kiedy będziemy korzystać z tej właśnie metody odpuszczania negatywności i uwalniania oporu przed tym, co pozytywne – wcześniej czy później dotrzemy do nagłej, wszechogarniającej świadomości własnej prawdziwej wielkości. Gdy raz tego doświadczymy, nigdy już jej nie zapomnimy. Świat nigdy więcej nie zdoła nas przestraszyć, jak robił do tej pory. Z czystego przyzwyczajenia wciąż może pojawiać się ustępliwość wobec dyktowanych przez niego reguł, lecz brak już wówczas w nas wewnętrznego przymusu, podatności na zranienie i niepewności. Z zewnątrz

nasze zachowanie może wyglądać tak samo, jak wcześniej lecz jego wewnętrzna przyczyna jest zupełnie inna.

Wskutek świadomego zarządzania emocjami pojawia się wewnętrzna odporność i niewzruszony spokój. Nasza wewnętrzna Istota jest wówczas odporna na każdy cios. Możemy więc iść przez życie z wdziękiem, w równowadze.

Rozdział 4

APATIA I DEPRESJA

Kiedy przyjrzymy się źródłu swoich myśli,
zaczniemy rozpoznawać ich pochodzenie
i przestaniemy etykietować je jako „moje”
(i tym samym święte), zdamy sobie sprawę,
że myśli można zbadać obiektywnie.

Apatia opiera się na przekonaniu „nie mogę”. To poczucie, że nie możemy zrobić nic, by poprawić swoją sytuację i że nikt nie może nam pomóc. To stan beznadziei i bezsilności. Związany jest z myślami: „Kogo to obchodzi?”, „To nie ma sensu”, „To nużące”, „Po co w ogóle zawracać sobie głowę”, „I tak nie osiągnę celu”. Postawę tę reprezentuje osowiały Kłapouchy, postać z *Kubusia Puchatka*, który często powtarza: „No cóż, tak czy owak nie wyjdzie z tego nic dobrego”.

Zniechęcenie, porażka, niewykonalne, za trudne… osamotniony, zrezygnowany, odizolowany, zrażający do siebie innych, zamknięty w sobie, odcinający się, opuszczony, załamany, wyczerpany, niespełniony, pesymistyczny, niedbały, pozbawiony poczucia humoru, pozbawiony znaczenia, niedorzeczny, bezcelowy, bezsilny, ponoszący porażkę, zbyt zmęczony, zrozpaczony, zagubiony, lekceważący, widzący wszystko w czarnych barwach… za późno, za stary, za młody, bez życia… negatywny, beznadziejny, bezużyteczny, stracony, bezsensowny, posępny, zobojętniały.

Od strony biologicznej apatia jest wołaniem o pomoc, jednak towarzyszy jej jednocześnie poczucie, że żadna pomoc nie jest możliwa. Na poziomie apatii funkcjonuje większość ludzi na świecie. Nie mają nadziei na to, że uda im się zaspokoić podstawowe potrzeby, ani że pojawi się jakakolwiek pomoc.

Przeciętny człowiek czuje apatię najczęściej w odniesieniu do jakiegoś aspektu swojego życia, a tylko sporadycznie doświadcza obezwładniającej apatii w odniesieniu do całości swojej sytuacji życiowej. Apatia wskazuje na niedostatek energii życiowej i jest blisko poziomu śmierci. Zaobserwowano to podczas bombardo-

wania Londynu w okresie drugiej wojny światowej, kiedy to odseparowywano noworodki w bezpiecznej części Anglii, gdzie pielęgniarki dbały o zaspokajanie ich potrzeb fizycznych, żywieniowych i medycznych. Mimo to noworodki stawały się apatyczne i zaczynały niedomagać, traciły apetyt, umieralność była bardzo duża. Odkryto wówczas, że przyczyną apatii był brak emocjonalnej bliskości z matką i karmienia piersią. Był to stan emocjonalny, a nie fizyczny. Bez miłości i czułości dzieci traciły wolę życia.

W Stanach Zjednoczonych mamy całe obszary dotknięte depresją ekonomiczną, gdzie ludność lokalna jest pogrążona w apatii. Gdy ludzie z tych okolic pojawiają się w wiadomościach telewizyjnych, wypowiadają się podobnie: „Jeśli nie otrzymamy pieniędzy z opieki społecznej, przyjdzie nam głodować, nie ma dla nas żadnej nadziei".

Apatia w stosunku do samej Techniki Uwalniania może pojawić się pod postacią oporu. Ten z kolei może przyjąć formę postaw i myśli takich jak: „To i tak nie zadziała", „Co za różnica?", „Jeszcze nie jestem na to gotowy", „Nic nie czuję", „Jestem zbyt zajęty", „Mam już dość odpuszczania", „To dla mnie zbyt przytłaczające", „Zapomniałem o tym", „Za bardzo chce mi się spać". Aby wyjść z apatii, musimy przypomnieć sobie intencję wejścia wyżej, bycia wolnym, bardziej skutecznym i szczęśliwszym, a następnie odpuścić opór przed techniką samą w sobie.

„Nie mogę” kontra „nie chcę”

Kolejny sposób wychodzenia z apatii polega na przyjrzeniu się, co dzięki niej zyskujemy. Może apatia to pretekst, który pozwala nam przed samym sobą zachować twarz i ukryć fakt, że czegoś się boimy. Ponieważ w rzeczywistości jesteśmy istotami zdolnymi do poradzenia sobie z wieloma rzeczami, większość naszego „nie mogę” oznacza tak naprawdę „nie chcę”. Za stwierdzeniami „nie mogę” lub „nie chcę” najczęściej stoi lęk. Jeśli przyjrzymy się, co naprawdę skrywa się za tym lękiem, w tej samej chwili przesuniemy się w górę skali – z Apatii na Strach. Strach jest poziomem świadomości, na którym jest więcej energii niż w Apatii. On przynajmniej motywuje do podjęcia działania, a działając, możemy kontynuować uwalnianie i odpuszczanie strachu i przejść na poziom Złości, Dumy czy Odwagi – każdy z nich jest stanem wyższym od Apatii.

Przeanalizujmy typowy ludzki problem i prześledźmy, w jaki sposób mechanizm uwalniania likwiduje psychiczne zahamowania. Jedno z najpowszechniejszych zahamowań to opór przed publicznym przemawianiem. Na poziomie Apatii w takiej sytuacji powiemy: „Och, nie mogę przemówić publicznie. To zbyt paraliżujące. Zresztą i tak nikt nie będzie chciał mnie słuchać. Nie mam nic Interesującego do powiedzenia”. Jeśli przypomnimy sobie swoją intencję, dostrzeżemy, że taka postawa to jedynie próba ukrycia strachu. Teraz myśl o publicznym przemawianiu wywołuje w nas lęk, a nie beznadzieję, co rozjaśnia całą sytuację – fakty są takie, że boimy się, a nie, że „nie możemy”.

Kiedy odkryjemy ten lęk i uwolnimy go, uświadomimy sobie, że mamy chęć, by zrobić to, czego się obawiamy. Następnie, kiedy przyglądamy się temu pragnieniu, zablokowanemu teraz przez strach, a być może towarzyszy mu również żal z powodu podobnych straconych okazji w przeszłości – narasta w nas złość. W tym miejscu przesunęliśmy się już z poziomu Apatii na poziom Żalu (Smutku), następnie Pożądania (Żądzy) i Złości (Gniewu). W gniewie jest znacznie więcej energii i zdolności do działania.

Złość często przyjmuje formę obrażania się, jak na przykład pretensje, że zgodziliśmy się na publiczną przemowę, ponieważ teraz czujemy się zobowiązani ją wygłosić.

Czujemy również złość z powodu lęku, który blokował nasze osiągnięcia w przeszłości, i ten gniew motywuje nas do podjęcia kroków, aby coś z tym zrobić, na przykład zdecydować się na kurs „Jak przemawiać publicznie". Gdy się na niego zapiszemy, tym samym podniesiemy swoją energię na poziom Dumy, ponieważ wreszcie bierzemy byka za rogi i dokonujemy zmian. Podczas kursu ujawni się więcej strachu. Kiedy na bieżąco będziemy go uznawać, uwalniać i odpuszczać, uświadomimy sobie, że przynajmniej mamy dość odwagi i wewnętrznych zasobów, by stawić czoło własnym lękom i podjąć działania w kierunku przezwyciężenia ich.

Na poziomie Odwagi dostępne jest jeszcze więcej energii, która przyjmuje formę uwalniania lęku, gniewu i żądzy, dlatego w trakcie kursu przemawiania publicznego doświadczamy nagle stanu Akceptacji. Wraz z akceptacją pojawia się wolność od oporu, który wcześniej przybierał postać lęku, apatii i złości. Teraz zaczynamy doświadczać przyjemności. Pojawia się pełna akceptacji pewność siebie: „Mogę to zrobić". Na poziomie Akceptacji mamy większą uważność na innych, a więc podczas kursu przemawiania publicznego uświadamiamy sobie ból, cierpienie i zawstydzenie pozostałych uczestników i zaczyna nas to obchodzić.

Kiedy wzrasta współczucie, mniej się skupiamy na swoim egotycznym ja. Wraz z postępującą bezinteresownością pojawiają się momenty wielkiego spokoju. Wracając z zajęć do domu, doświadczamy wewnętrznego zadowolenia, poczucia, że urośliśmy w swoich oczach i podzieliliśmy się czymś z innymi. Doświadczając dzielenia się, na kilka chwil zapominamy o sobie i bardziej troszczymy się o szczęście drugiego człowieka. Czerpiemy przyjemność z osiągnięć innych osób. W tym stanie świadomości czujemy transformującą nas Łaskę, odkrycie w sobie pokładów współczucia, poczucie połączenia z innymi i współczucie dla ich cierpienia. Wraz z postępem możemy następnie podzielić się z innymi własnym doświadczeniem lęku przed wystąpieniami publicznymi, krokami, które podjęliśmy, aby go przezwyciężyć, sukcesem, jaki osiągnęliśmy, wzrostem naszej samooceny i pozytywnymi zmianami w relacjach.

Ten całościowy rozwój jest podstawą wielkiej skuteczności grup samopomocy: dzielenie się wewnętrznymi doświadczeniami od najniższych po najwyższe poziomy ze skali emocji. To, co na początku wydawało się straszne i przytłaczające, zostało przezwyciężone i poradziliśmy sobie z tym, dzięki czemu wzrosła nasza żywotność i dobrostan. Na początku przejawia się to jako zwiększone poczucie własnej wartości i z czasem rozprzestrzenia się na pozostałe obszary życia. Pewność siebie prowadzi do większego materialnego dostatku i rozwoju kariery zawodowej. Na tym poziomie miłość przyjmuje postać dzielenia się i dodawania odwagi innym, przez co wszystkie nasze działania są konstruktywne, a nie destrukcyjne. Emanujemy pozytywną energią i przyciągamy ludzi, którzy odwzajemniają się tym, co pozytywne.

Kiedy doświadczymy choćby w jednym wybranym aspekcie swojego życia wzniesienia na skali poziomów emocji, zdajemy sobie sprawę, że możemy tego dokonać również w każdej innej sferze ograniczającej nasze życie. Pod każdym „nie mogę" w rzeczywistości kryje się „nie chcę", które oznacza „boję się to zrobić" lub „wstydzę się to zrobić" czy „moja duma nie pozwala mi spróbować, ponieważ boję się ponieść porażkę". Za tym wszystkim kryje się gniew na samego siebie za okoliczności, które stworzyliśmy przez własną dumę. Uznanie tych uczuć i odpuszczenie ich wznosi na poziom odwagi, a następnie prowadzi do akceptacji i wewnętrznego spokoju, a przynajmniej do uszanowania tego, co już zdołaliśmy przezwyciężyć.

Ceną za usadowienie się w komforcie i czerpanie korzyści z własnej małości jest apatia i depresja. Właśnie to zyskujemy odgrywając role ofiary i pozwalając się programować. To cena za czerpanie korzyści z negatywności. Takie są efekty, kiedy opieramy się tej części siebie, która jest kochająca, odważna i wielka. To również efekt przyzwolenia na umniejszanie siebie przez innych lub przez samego siebie oraz postrzeganie siebie w negatywnym kontekście. Tak naprawdę jest to tylko definicja opisująca jacy jesteśmy, którą bezwiednie na swój temat sformułowaliśmy. Aby się od niej uwolnić, wystarczy stać się bardziej świadomym.

Jak możesz stać się bardziej świadomy? Zacznij przyglądać się prawdzie o sobie, zamiast ślepo pozwalać się programować – czy

to innym, czy poprzez własny głos wewnętrzny szepczący w głowie, ponieważ to prowadzi jedynie do umniejszania, osłabiania siebie i skupiania się wyłącznie na własnych słabościach i bezradności. Aby się z tego wyrwać, należy zaakceptować fakt, że sami jesteśmy odpowiedzialni za to, w co pozwoliliśmy sobie uwierzyć, oraz za czerpanie korzyści z lgnięcia do negatywności. Aby się z tego wydostać, trzeba zacząć wszystko kwestionować.

Jest wiele modeli umysłu. Jednym z ostatnio stworzonych jest porównanie umysłu do komputera. Można spojrzeć na koncepcje umysłu – myśli i zbiory przekonań jak na programy komputerowe. Juko że są one tylko programami, można je zakwestionować, anulować i wymienić – negatywne programy można zastąpić pozytywnymi, o ile podejmiemy taką decyzję. Nasza małość ochoczo akceptuje każdy negatywny program.

Kiedy przyjrzymy się źródłu swoich myśli, zaczniemy rozpoznawać ich pochodzenie i przestaniemy etykietować je jako „moje" (i tym samym święte), zdamy sobie sprawę, że myśli można zbadać obiektywnie. Zobaczymy wówczas, że często pochodzą one C wczesnego dzieciństwa i wychowania, jakie otrzymaliśmy od swoich rodziców, rodziny, nauczycieli oraz ze strzępków informacji, które wyłapaliśmy od dzieci, z którymi się bawiliśmy, z gazet, filmów, telewizji, radia, kościoła, literatury i z tego, co w automatyczny sposób odbieraliśmy za pomocą zmysłów. Wszystko to przyjęliśmy bezwiednie, nie dokonując żadnego świadomego wyboru. Również z powodu naszej nieświadomości, ignorancji, podatności i naiwności oraz natury samego umysłu staliśmy się w końcu polem, na którym jak na wysypisku śmieci tkwią wszelkie negatywności, które rozpowszechnia świat. Co więcej, uznaliśmy, że one bezpośrednio nas dotyczą. Kiedy stajemy się bardziej świadomi, zdajemy sobie sprawę, że mamy wybór. Wówczas możemy przestać uznawać te wszystkie myśli, które generuje umysł i zacząć je kwestionować – w ten sposób dowiemy się, czy są dla nas prawdziwe.

Ze stanem apatii związane jest przekonanie „nie mogę". Nie chcemy przyjąć tego do wiadomości, lecz tak naprawdę większość „nie mogę" oznacza „nie chcę". Nasz umysł nie chce o tym słyszeć, ponieważ „nie mogę" jest wygodną przykrywką dla in-

nych uczuć. Możemy uświadomić sobie te uczucia, stawiając hipotetyczne pytanie: „Czy to prawda, że mogę to zrobić, ale nie chcę? Gdybym akceptując tę niechęć, jednak to zrobił, to jak bym się wtedy czuł?".

Załóżmy na przykład, że jesteśmy przekonani o tym, że nie potrafimy tańczyć. Mówimy wówczas sobie: „Być może jest to tylko przykrywka. Może prawda jest taka, że nie chcę tańczyć i dlatego nie tańczę". Aby dowiedzieć się, co właściwie czujesz, wyobraź sobie, że zaczynasz uczyć się tańczyć. Kiedy będziesz to sobie wyobrażać, zaczną ujawniać się wszystkie związane z tym uczucia: zawstydzenie, duma, niezdarność; dojdzie do tego też wysiłek, który trzeba włożyć, aby nauczyć się nowej umiejętności, i opór, by poświęcić temu czas i energię. Gdy tylko zastąpimy swoje „nie mogę" przez „nie chcę", będziemy mogli odkryć wszystkie te uczucia i je odpuścić. Zrozumiemy wówczas, że aby nauczyć się tańczyć, musimy być gotowi odpuścić dumę. Przyglądamy się temu, co tracimy, nie tańcząc i zadajemy sobie pytanie: „Czy naprawdę chcę wciąż płacić taką cenę? Czy jestem skłonny odpuścić lęk przed tym, że mi się nie uda? Czy jestem gotów odpuścić opór przed tym, że muszę wykonać jakiś wysiłek? Czy mogę odpuścić moją wyniosłość i pozwolić sobie na bycie niezdarnym jako uczeń? Czy odpuszczę swoje sknerstwo i małostkowość, aby zapłacić za lekcje tańca i poświęcić na nie czas?". Kiedy poddamy i odpuścimy wszystkie uczucia związane z tym tematem, stanie się jasne, że prawdziwym powodem była niechęć, a nie niemożność zrobienia czegoś.

Powinniśmy zawsze pamiętać, że mamy pełną wolność w uznawaniu własnych uczuć i uwalnianiu ich oraz pełne prawo do tego, by ich nie uwalniać. Jeśli zbadamy swoje „nie mogę" i odkryjemy, te znaczą one w rzeczywistości „nie chcę", nie dowodzi to, że koniecznie musimy odpuścić negatywne uczucia, które składają się na „nie chcę". Mamy pełne prawo odmówić odpuszczenia Ich. Mamy prawo trzymać się negatywności tak długo, jak tylko chcemy. Nie ma żadnego nakazu, który głosi, że powinniśmy puścić. Jesteśmy wolni w tym względzie.

Jednak znacząco wpłynie na naszą samoocenę, kiedy zdamy sobie sprawę, że „Nie chcę tego zrobić" jest zupełnie innym poczuciem niż postawa: „Jestem ofiarą i nie mogę tego zrobić".

Możemy na przykład kogoś nienawidzić, jeśli tego chcemy, możemy zdecydować, by obwiniać innych, możemy też zrzucać winę na okoliczności – a przy tym być na tyle świadomi, by zdać lobie sprawę, że sami dobrowolnie wybraliśmy daną postawę. Samo to wznosi nas na wyższy poziom świadomości, gdzie mamy dostęp do większej mocy i sprawczości, niż gdy pozostajemy bezradną ofiarą danego uczucia.

Wina

Podlegamy wpływom negatywnych myśli
i przekonań tylko wówczas,
kiedy świadomie uznamy, że one dotyczą nas.

Podczas wychodzenia z depresji i apatii jedna z największych blokad do przezwyciężenia dotyczy obwiniania. Obwinianie to obszerne zagadnienie – warto mu się przyjrzeć. Zacznijmy od licznych korzyści, które przynosi: dzięki niemu możemy być niewinni, czerpać satysfakcję z użalania się nad sobą, być cierpiętnikiem i ofiarą, dzięki czemu inni obdarzają nas współczuciem.

Największą korzyścią, którą czerpiemy z obwiniania, jest prawdopodobnie utwierdzanie się, że to my jesteśmy niewinną ofiarą, a druga strona jest zła. Można zobaczyć to w mediach prowadzących nieustanną grę w obwinianie, któremu dla dramaturgii towarzyszą liczne kontrowersje, oszczerstwa, skandale wokół osób publicznych oraz procesy sądowe. Oprócz korzyści emocjonalnych obwinianie przynosi również niemałe korzyści finansowe. Jako że często odgrywanie roli niewinnej ofiary jest wynagradzane finansowo, jest to bardzo kuszące.

Wiele lat temu w Nowym Jorku mieliśmy słynny przykład tego rodzaju zachowań. Miał wówczas miejsce poważny wypadek drogowy przewoźnika transportu publicznego. Poszkodowani pasażerowie wydostali się przez przednie drzwi pojazdu po czym zebrali się w małą grupę, spisywali swoje nazwiska i adresy w celu uzyskania późniejszego odszkodowania. Gapie szybko dołączyli do gry i niepostrzeżenie prześlizgiwali się do pojazdu przez tylne drzwi, aby następnie wydostać się przednimi drzwiami udając ranne „niewinne ofiary". Nie uczestniczyli w wypadku, lecz chcieli otrzymać odszkodowanie!

Obwinianie jest największą wymówką naszego świata. Dzięki niemu możemy bez poczucia winy pozostać ograniczeni i mali. Lecz ma to swoją cenę – jest nią utrata wolności. Dodatkowo, odgrywając rolę ofiary, zaczynamy postrzegać siebie jako osobę słabą, podatną na zranienie i bezsilną, a są to główne składowe apatii i depresji.

Pierwszym krokiem przy wychodzeniu z obwiniania jest

uświadomienie sobie, że sami je wybieramy. Inne osoby, które doświadczały podobnych okoliczności, mogły poradzić sobie z taką sytuacją w zupełnie inny sposób – wybaczając i zapominając. Wcześniej wspominałem o Viktorze Franklu – on wybrał wybaczenie nazistowskim strażnikom i dostrzeżenie ukrytego daru w doświadczeniach obozu koncentracyjnego. Skoro inne osoby, jak na przykład Franki, wybrały nieobwinianie, my również mamy taką możliwość. Zdobądźmy się na szczerość i przyznajmy, że zrzucamy na kogoś winę, ponieważ zdecydowaliśmy się na obwinianie. Taka jest prawda bez względu na to, jak bardzo okoliczności zdają się usprawiedliwiać ten wybór. Nie chodzi o to, że jedno jest dobre, a drugie złe, a jedynie o przyjęcie odpowiedzialności za stan własnej świadomości.

Zupełnie czym innym jest dostrzeganie, że zdecydowaliśmy się obwiniać, niż trwanie w przekonaniu, że „musimy" obwiniać. W takiej sytuacji umysł często podpowiada: „Cóż, jeśli ta druga osoba czy zdarzenie nie jest temu winne, to znaczy, że ja muszę być winny". Lecz obwinianie siebie ani innych po prostu nie jest konieczne.

Zły czar obwiniania odkrywamy już we wczesnym dzieciństwie – podczas codziennych zdarzeń w przedszkolu, na placu zabaw oraz w domu, w towarzystwie rodzeństwa. Obwinianie jest głównym powodem tak charakterystycznych dla naszego społeczeństwa sporów, podczas ciągnących się bez końca procesów sądowych i pozwów. W zasadzie obwinianie to tylko jeden z wielu negatywnych programów, które pozwoliliśmy przyjąć swemu umysłowi, ponieważ nigdy nie zatrzymaliśmy się po to, by go zakwestionować.

Dlaczegóż to ktoś koniecznie musi być „winny" tego, co się zdarzyło? Dlaczego musimy każdą sytuację rozpatrywać przede wszystkim według konceptu, że coś jest „złego" w tym, co się wydarzyło? Czemu któraś z osób musi się mylić, być zła lub winna? Przecież coś, co wydawało się dobrym pomysłem, może się zwyczajnie nie udać. To wszystko. To się po prostu zdarza.

Aby przezwyciężyć obwinianie, należy przyjrzeć się utajonej satysfakcji i przyjemności, jaką czerpiemy z użalania się nad sobą, obrażania się, gniewu i usprawiedliwiania się i następnie powinniśmy zacząć uwalniać wszystkie te drobne korzyści. Ten krok

sprawi, że przestaniemy być ofiarą swoich uczuć i staniemy się tym, który je wybiera. Jeśli tylko uznamy swoje stany emocjonalne, zaczniemy je obserwować i rozkładać na części składowe, a każdą z nich uwalniać, wówczas wyćwiczymy się w dokonywaniu wyboru. Tym sposobem wydostaniemy się z bagna bezsilności.

W przezwyciężaniu oporu i przyjmowaniu odpowiedzialności za własne negatywne programy i uczucia pomocne jest dostrzeżenie, że ich źródłem jest nasza małość. Negatywne myślenie leży w naturze tej małości, dlatego też mamy nieświadomą tendencję, by od razu przyjmować ograniczony punkt widzenia. Lecz nie tylko to jest w nas – poza i ponad naszym małym ja znajduje się wielka Jaźń. Możemy nie być świadomi swojej wewnętrznej wielkości. Możemy jej nie doświadczać, lecz ona tam jest. Jeśli przestaniemy się jej opierać, będziemy mogli zacząć jej doświadczać.

Zatem depresja i apatia biorą się z chęci trzymania się małego ja i jego przekonań oraz opierania się swojej wyższej Jaźni, która zawiera w sobie to, co jest przeciwieństwem negatywnych uczuć.

Zgodnie z naturą wszechświata wszystko ma swoje równoważące przeciwieństwo. Na przykład równoważącym przeciwieństwem elektronu jest pozyton. Każda siła ma równoważące przeciwieństwo. Jin jest równoważone przez jang. Istnieje strach, lecz jest też odwaga. Jest nienawiść, jej przeciwieństwo to miłość. Jest lękliwość i waleczność. Skąpstwo i hojność. Podobnie w ludzkiej psychice każde uczucie ma swoje przeciwieństwo. Dlatego sposobem wyjścia z negatywności, prócz gotowości uznania uczuć negatywnych i odpuszczenia ich, jest jednoczesne poddawanie oporu przed uczuciami pozytywnymi.

Depresja i apatia pojawiają się, kiedy jesteśmy poddawani wpływom polaryzacji negatywnych. Jak to działa w życiu codziennym? Wróćmy do przykładu zbliżających się urodzin przyjaciela:

Z powodu przeszłych wydarzeń obraziliśmy się na niego i nie jesteśmy w stanie niczego przygotować na te urodziny. Jakimś sposobem wydaje się niemożliwe, abyśmy poszli do sklepu i kupili prezent urodzinowy. Denerwuje nas fakt, że musimy wydać na to pieniądze. Umysł wymyśla wszelkie możliwe usprawiedliwie-

nia: „Nie mam czasu, by iść na zakupy"; „Nie mogę zapomnieć o tym, jak podle on się zachował"; „Najpierw powinien mnie przeprosić". W takim przypadku dzieją się dwie rzeczy: kurczowo trzymamy się negatywności i swojego małego ja i jednocześnie opieramy się temu, co pozytywne i wielkości, która jest w nas.

By wyjść z tej mającej cechy apatii sytuacji, przede wszystkim należy zobaczyć, że „nie mogę" oznacza tak naprawdę „nie chcę". Przyglądając się swojemu „nie chcę", dostrzegamy, że jego przyczyną są negatywne uczucia; kiedy się z nimi skontaktujemy, będziemy mogli uznać je i odpuścić. Stanie się również jasne, że opieramy się uczuciom pozytywnym. Wówczas możemy powitać, jedno po drugim, uczucia miłości, hojności i przebaczenia.

Możemy usiąść, wyobrazić sobie, jak to jest być hojnym i odpuścić opór przed tym. Czy mamy w sobie hojność? Na początku możemy nie być gotowi, by przejawiła się ona wobec osoby, która ma urodziny. Najpierw jedynie na poziomie świadomości przeczuwamy, że ta hojność w nas jest. Zaczynamy też dostrzegać, że gdy odpuścimy opór przed byciem hojnym – jesteśmy hojni. Tak naprawdę lubimy obdarowywać innych przy różnych okazjach. Przypominamy sobie pozytywny przypływ uczuć, który nas ogarnia, kiedy wyrażamy wdzięczność i doceniamy to, czym zostaliśmy obdarowani przez innych. Widzimy, że tak naprawdę tłumiliśmy pragnienie, by wybaczyć, i kiedy odpuściliśmy opór przed wybaczeniem, pojawia się w nas chęć, by odpuścić poczucie krzywdy. Kiedy to zrobimy, przestajemy utożsamiać się ze swoim małym ja i stajemy się w pełni uważni i świadomi, że jest w nas coś wspanialszego, co zawsze jest obecne, choć ukryte dla oczu.

Proces ten można stosować we wszystkich sytuacjach, którym towarzyszy negatywność. Umożliwia on zmianę kontekstu postrzegania własnej aktualnej sytuacji. Dzięki temu możemy nadać jej inne, nowe znaczenie. Podnosi nas, zamiast bezbronną ofiarą stajemy się kimś, kto świadomie dokonuje wyboru. W podanym przykładzie nie oznacza to, że od razu popędzimy do sklepu po prezent urodzinowy. Oznacza to, że stajemy się świadomi swojego stanowiska i wyboru. Mamy pełną wolność działania i wolny wybór. Jest to znacznie wyższy stan świadomości niż pozostawanie bezbronną ofiarą, uwięzioną w swoich urazach.

Jedno z praw świadomości głosi: Podlegamy wpływom nega-

tywnych myśli i przekonań tylko wówczas, kiedy świadomie uznamy, że nas one dotyczą. Jesteśmy w pełni wolni i naszym wyborem może być „nieużywanie" negatywnego zbioru przekonań.

Jak to wygląda w życiu codziennym? Weźmy jakiś standardowy przykład. W gazetach czytamy, że wskaźnik bezrobocia jest wysoki jak nigdy przedtem. Prezenterzy wiadomości telewizyjnych również podają: „Nie ma pracy. Jest bezrobocie". W tym momencie jeszcze jesteśmy wolni i możemy odmówić podchwycenia myśli w tej negatywnej formie. Zamiast tego możemy stwierdzić: „Bezrobocie mnie nie dotyczy". Kiedy odmawiamy przyjęcia negatywnego przekonania, nie ma ono hamującego wpływu na nasze życie.

Losy różnych ludzi pokazują, że podczas okresów ogromnego bezrobocia, jak po drugiej wojnie światowej, nie było problemów ze znalezieniem pracy. W zasadzie jedna osoba miewała równolegle dwie, a nawet trzy prace: pracowała przy zmywaniu naczyń, Juko kelner, boy hotelowy, taksówkarz, barman, pracownik fabryki, pracownik szklarni i przy myciu okien. Było to następstwo przekonania, że: „Bezrobocie dotyczy innych, ale nie mnie" oraz „Chcieć to móc". Jednocześnie towarzyszyła temu gotowość, by zrzec się swojej dumy i podjąć pracę.

Kolejnym przykładem niech będzie zbiór przekonań dotyczący chorób zakaźnych. Kilka lat temu podczas epidemii grypy czternastu moich znajomych poddano ścisłej obserwacji. Ośmioro z nich zachorowało na grypę, a sześć osób nie. Sześcioro nie zachorowało! Zwróćmy na to uwagę, a nie na te osoby, które zachorowały. Podczas każdej epidemii są ludzie, którzy się nie zarażają. Dlatego podczas Wielkiego Kryzysu były osoby, którym dobrze się powodziło, a nawet zdarzali się milionerzy. W owym czasie myślenie o ubóstwie było zaraźliwe, a jednak jakimś sposobem znaleźli się tacy, którzy tego „nie kupili", zatem ubóstwo ich jakby nie dotyczyło.

Aby to, co negatywne, miało wpływ na nasze życie, najpierw musimy to przyjąć, a następnie zasilić swoją energią, dając wiarę, że jest prawdziwe. Lecz skoro posiadamy moc manifestowania w swoim życiu negatywności, nasz umysł ma oczywiście również

moc urzeczywistnienia tego, co pozytywne.

Wybieranie tego, co pozytywne

Kiedy odpuścimy to, co zyskiwaliśmy dzięki negatywnej postawie, zaskoczą nas pozytywne korzyści płynące z mocy pozytywnych uczuć.

Zaskakującym następstwem gotowości poddania własnej negatywności jest odkrycie istnienia przeciwstawnych biegunów negatywnych uczuć. W wewnętrznym świecie możemy wyrażać „wewnętrzną wielkość" czy swoje wyższe ja. Są one o wiele potężniejsze niż wewnętrzna negatywność. Kiedy odpuścimy to, co zyskiwaliśmy dzięki negatywnej postawie, zaskoczą nas pozytywne korzyści płynące z mocy pozytywnych uczuć. Na przykład, kiedy odpuścimy obwinianie – doświadczymy przebaczenia. Wyższe ja, które, można rzec – składa się z wyższych uczuć, ma wręcz nieograniczone możliwości. Może stworzyć sposobność zatrudnienia. Może doprowadzić do uzdrowienia naszych relacji. Ma moc stworzenia warunków dla związków pełnych miłości, korzystnych okazji finansowych oraz fizycznego uzdrowienia.

Gdy przestaniemy oddawać władzę wszystkim negatywnym programom powstającym w wyniku własnego procesu myślowego i przestaniemy zasilać je energią, wówczas przestaniemy oddawać moc innym i zaczniemy ją odzyskiwać. Zwiększy się wtedy nasza samoocena, powróci kreatywność, otworzymy się na pozytywne postrzeganie przyszłości, zamiast lękać się o nią.

Można przeprowadzić eksperymentalnie ćwiczenie dotyczące kogoś, z kim mamy złe relacje z powodu chowanej urazy. Usiądź i ustal z samym sobą, że będzie to tylko eksperyment. Powiedz sobie również, że celem tego ćwiczenia jest jedynie nauka, tylko tyle, chcesz po prostu zapoznać się z działaniem praw świadomości i zaobserwować, co się będzie działo.

Najpierw należy uświadomić sobie, jakie korzyści mamy z tych negatywnych uczuć. Następnie uwolnić i odpuścić wszystkie elementy, które składają się na dane uczucie, oraz dostrzec w sobie chęć uzdrowienia tej relacji i przestać się jej opierać. Na tym eta-

pie nie ma potrzeby, by nawiązywać kontakt z osobą, której to dotyczy – przeprowadzasz ten eksperyment wyłącznie dla własnych celów, nie dla tej osoby. Wsłuchując się w siebie, zadaj pytanie: „Co kryje się za moim gniewem?" Zazwyczaj pod gniewem znajduje się strach. Oprócz strachu możesz tam znaleźć również zazdrość. Znajdziesz tam też rywalizację i poszczególne składniki danego „całkowitego zbioru emocji", który blokuje tę relację.

Odpuszczanie tego, co negatywne, przy jednoczesnym uwalnianiu oporu przed tym, co pozytywne, powoduje zmianę naszej energii i delikatny wzrost samooceny. Wszystko, czego ci trzeba, to uwolnić opór przed własną chęcią, aby w danej relacji zaszły pozytywne zmiany. Potem można po prostu usiąść i obserwować, co się będzie działo. W tym eksperymencie niech cię nie interesuje, czy do drugiej osoby to dotarło, czy nie. Twoją intencją niech będzie tylko, byś to ty zrozumiał. Zajmuj się jedynie zmianą własnego nastawienia do sytuacji, a następnie tylko obserwuj, jakie są tego następstwa. Zazwyczaj skutki tego eksperymentu są bardzo satysfakcjonujące, choć przyjmują różną formę zależnie od okoliczności.

Inną przyczyną apatii są nieuwolnione pozostałości po wcześniejszych obezwładniających traumatycznych doświadczeniach. Wówczas umysł projektuje na przyszłość obawę, że historia może się powtórzyć. Gdy odkryjemy ten nieświadomy proces, możemy zdecydować się ponownie przyjrzeć swoim emocjom, by wyodrębnić poszczególne tematy i uwolnić negatywne aspekty oraz odpuścić opór przed aspektami pozytywnymi. Gdy tego dokonamy, perspektywa, z jakiej widzimy swoją przyszłość, ulega zmianie. Jesteśmy skłonni wybaczyć sobie, że dotychczas po prostu nie wiedzieliśmy, jak sobie poradzić z przytłaczającymi emocjami. Dźwigaliśmy wówczas ciężar pozostałości po traumie upośledzający nas emocjonalnie. Jednak dzięki temu, że dla umysłu nieświadomego czas nie istnieje, w każdej chwili możemy zdecydować się uzdrowić przeszłe doświadczenia. Jako że przechodzimy przez emocjonalne uzdrowienie, przeszłe zdarzenia zaczną nabierać zupełnie innego znaczenia. Nasza wyższa Jaźń zacznie stwarzać dla nich nowy kontekst i dostrzeżemy ukryty w nich dar. Tak, że w końcu będziemy mogli być wdzięczni za te trudne doświadczenia, dzięki którym dostaliśmy możliwość uczenia się,

wzrastania i zdobycia mądrości.

Jeden z najczęściej spotykanych momentów, kiedy widać emocjonalne wyniszczenie, ma miejsce po rozwodzie. Aż nazbyt często jest tam tak wiele rozgoryczenia, że ludzie nie są zdolni stworzyć nowych związków opartych na miłości. Niechęć do odpuszczenia, obwinianie drugiej strony zwiększa wyniszczenie emocjonalne i może trwać lata, a nawet do końca życia. Kiedy jednak zagłębimy się w rozgoryczenie, tak naprawdę odkryjemy, że to kamuflaż kryjący miejsce, które wymaga emocjonalnego uzdrowienia. Wysiłek włożony w uzdrowienie go przyniesie nam ogromne korzyści.

W każdej sytuacji, z powodu której cierpimy, powinniśmy zapytać siebie: „Jak długo jeszcze zamierzam płacić tę cenę? Jakie przyczyny ma ten karmiczny skutek? Kiedy będę mieć dość obwiniania? Czy nie czas z tym skończyć, jak długo jeszcze będę się tego kurczowo trzymać? Jak bardzo jestem gotów się jeszcze poświęcić dla innych, by odpłacili za moje krzywdy, prawdziwe czy też wyobrażone? Ile jeszcze będę karać samego siebie, zanim uznam, że już wystarczy? Kiedy zrezygnuję z ukrytej przyjemności samobiczowania? Kiedy ta kara się skończy?". Kiedy to uczciwie zbadamy, zawsze odkrywamy, że karaliśmy się za własną ignorancję, naiwność, niewinność i brak rozeznania w swoim wewnętrznym świecie.

Możemy zadać sobie pytanie: Czy kiedykolwiek uczyłem się już technik emocjonalnego samoleczenia? Czy będąc w szkole, ktokolwiek uczył mnie o świadomości? Czy ktokolwiek kiedykolwiek powiedział mi, że mam wolność wybierania tego, co przyjmuje mój umysł? Czy byłem uczony, że mogę odmówić przyjęcia całego tego negatywnego programowania? Czy ktokolwiek przekazał mi wiedzę o prawach rządzących świadomością? Jeśli odpowiedź na te pytania brzmi „nie", czy ma sens karać siebie za to, że niewinnie wierzyliśmy w coś? Może nadszedł właśnie czas przestać się katować?

Każdy z nas zrobił to, co uważał za najlepsze w danej chwili. „Wtedy wydawało mi się to dobrym pomysłem" – to właśnie możemy powiedzieć na temat swoich przeszłych działań i uczynków innych osób. Wszyscy zostaliśmy bezwiednie zaprogramowani, nie wyrażaliśmy na to świadomej zgody. W wyniku własnego za-

gubienia, ignorancji i naiwności przyjęliśmy negatywne programy i pozwoliliśmy, by nami kierowały. Teraz jednak możemy to przerwać. Możemy zdecydować się zmienić kierunek.

Możemy stać się bardziej uważni, bardziej świadomi, bardziej odpowiedzialni, bardziej wnikliwi. Możemy odmówić zachowywania się jak pozbawiony woli odbiornik, który akceptuje każdy program, jaki świat mu wciska. A świat tylko czeka, by wykorzystać naszą naiwność i zagrać na naszej małości, wykorzystać jej strach i próżność.

Gdy uświadomisz sobie, jak zostałeś zmanipulowany, wykorzystany i oszukany, pojawi się w tobie gniew. Bądź gotów na to, aby sobie z nim poradzić. Odczuwanie go jest w porządku. Na dłuższą metę lepiej być wkurzonym niż apatycznym. Kiedy czujemy złość, mamy mnóstwo energii. Możemy więc coś z tym zrobić. Możemy przejść do działania. Możemy podjąć nowe decyzje. Możemy zmienić kierunek. Z poziomu Złości łatwo jest przeskoczyć na poziom Odwagi. Z poziomu Odwagi możemy dostrzec to programowanie, przebadać je i zaobserwować, jak do niego dochodzi.

Zaczynamy więc zdawać sobie sprawę, że nasza małość jest czymś, na co daliśmy się nabrać. Badając to, możemy się natknąć na swoją wewnętrzną niewinność. Kiedy odkryjemy ją na nowo, będziemy mogli uwolnić mnóstwo poczucia winy. Kiedy poczucie winy odejdzie, potrzeba zadawania sobie pokuty odejdzie wraz z nim, co natychmiast podniesie nas z apatii i depresji.

Możemy podjąć decyzję o zaktualizowaniu samego siebie, swojej wartości i tego, na co zasługujemy. Zobaczymy wtedy, że inni ludzie zostali tak jak i my zaprogramowani. Oni również robią to, co w danej chwili wydaje im się najlepsze. Nie ma potrzeby dalej obwiniać ani siebie, ani ich. Możemy zaprzestać całej tej zabawy w obwinianie, widząc, jak jest przestarzała i nieskuteczna.

Towarzystwo, którym się otaczamy

Kolejna cenna metoda wychodzenia z apatii, depresji i sytuacji zdominowanych przez myśl „nie mogę" polega na tym, by wybrać przebywanie z osobami, które przepracowały już problem, z którym sami się borykamy.

Na tym właśnie polega wielka moc grup samopomocowych. Kiedy jesteśmy w złym stanie, wiele energii poświęcamy na wspieranie negatywnych skryptów myślowych, a pozytywne myśli są słabe. Osoby o wyższych wibracjach są wolne od negatywnych myśli i wspierają swoją energią pozytywny sposób myślenia. Samo przebywanie w obecności takich osób jest dobroczynne. W niektórych grupach samopomocowych nazywa się to „trzymaniem ze zwycięzcami". Przynosi to korzyści na psychicznym poziomie świadomości, gdzie dochodzi do przekazania pozytywnej energii i wsparcia pozytywnego sposobu myślenia. W niektórych grupach samopomocowych mówi się na to „przez osmozę". Nie jest potrzebne zadawanie pytań, jak to się dzieje, po prostu wystarczy wiedzieć, że to działa. Fenomen ten występuje bardzo często.

W naszym społeczeństwie większość ludzi została nauczona logiki i ulegania dominacji lewej półkuli mózgu. Jednakże są osoby, które od urodzenia mają dominującą prawą półkulę mózgu. Takie osoby prawopółkulowe charakteryzuje większa intuicja, kreatywność, zdolności telepatyczne oraz wrażliwość na formy myślowe i wibracje energii. Często towarzyszy im również zdolność widzenia aury – pola bioenergetycznego, które otacza ludzkie ciało. Kiedy znajdujemy się w obecności takich osób, możemy zacząć podzielać ich zdolności.

Zadziałało to nawet u mnie, choć byłem sceptycznym, kierującym się logiką, lewopółkulowym naukowcem, gdy w moim towarzystwie pojawiły się osoby widzące aurę. Podążając za ich instrukcjami, ku swemu zdziwieniu rzeczywiście dostrzegłem świetliste pole wokół głów osób, których aurę starałem się zobaczyć. W przypadku jednej z nich aura wyglądała niemal jak ektoplazma unosząca się głównie nad lewym uchem, z prawej strony

natomiast prawie niczego nie było widać. Aby upewnić się, że zaobserwowany fenomen nie jest wytworem wyobraźni, poprosiłem o pomoc osobę, która miała zdolność widzenia aury. Potwierdziła ona, że po jednej stronie ciała aura u tej osoby była bardzo szeroka, a niemal zupełnie niewidoczna po drugiej stronie. Widziałem aurę jedynie w towarzystwie osób, które miały tę zdolność. Bez nich było to poza moim zasięgiem. Po kilku latach, będąc znów wśród osób, które miały tę zdolność, widzenie to powróciło. Pewnego razu w klinice, w obecności psycholog, która zajmowała się diagnozowaniem psychiki na podstawie obserwacji zmian w kolorze aury pacjentów, nie tylko znów zacząłem widzieć aurę, lecz również dostrzegać jej różnorodne kolory zmieniające się pod wpływem emocji. Zdolność ta uaktywniła się u mnie jedynie wskutek rozmowy z tą kobietą!

Kiedy znajdujemy się w zasięgu aury osób o określonych zdolnościach, może nastąpić częściowe przeniesienie na nas ich umiejętności. Mówiąc prościej – towarzystwo, którym się otaczamy, wpływa na nas pozytywnie lub negatywnie. Mało prawdopodobne byśmy przezwyciężyli swoje ograniczenie, jeśli wybierzemy towarzystwo zmagające się z problemami tej samej natury.

Zjawisko to było bardzo widoczne w przypadku pewnej kobiety, która zgłosiła się do mnie na konsultację. Chciała wiedzieć, czy powinna się poddać psychoterapii. Uskarżała się na nawracające wrzody żołądka i migreny. Kiedy rozwinęła opowieść o sobie, ujawniło się jej wielkie rozgoryczenie spowodowane traumatycznym rozwodem. Powiedziała, że po rozwodzie dołączyła do grupy kobiet zaangażowanych w rozwijanie świadomości. Kiedy opisała tę grupę, okazało się, że składa się niemal wyłącznie z rozwiedzionych kobiet, przepełnionych goryczą, gniewem i nienawiścią do mężczyzn. Kobiety te czerpały wiele satysfakcji z własnych negatywnych emocji. Faktycznie jednak wiodły samotne i żałosne życie, starając się odbudować poczucie wartości, popadając w skrajność i wyraźną nierównowagę emocjonalną.

Po wysłuchaniu jej historii i wybadaniu sytuacji życiowej zamiast psychoterapii zaproponowałem, by przez trzy miesiące stosowała się do jednego prostego zalecenia. Gdyby okazało się, że ono nie działa, wówczas rozważylibyśmy konieczność podjęcia

psychoterapii. Zaleceniem było jedynie to, by przestała zadawać się z tą grupą „feministek" oraz zgorzkniałymi, rozwiedzionymi przyjaciółmi, i w zamian znalazła towarzystwo ludzi, którzy po rozwodzie zbudowali szczęśliwe związki.

Ta kobieta początkowo nie zgadzała się z moim zdaniem, twierdząc, że nie ma żadnego podobieństwa między nią a kobietami z jej grupy. Później zgodziła się co do dwóch podstawowych faktów: Po pierwsze, że wielką oszczędnością energii jest przebywanie w towarzystwie osób pozytywnych. Po drugie, jedno z praw świadomości mówi „podobne przyciąga podobne", zatem zgorzknienie przyciąga zgorzknienie, a miłość przyciąga miłość.

Kobieta zadała więc sobie pytanie: „Dokąd zaprowadziło mnie moje rozgoryczenie? Czy dało mi coś pozytywnego lub pomocnego?". Z czasem przestała spędzać czas z tą „zajadle feministyczną" grupą, a zaczęła angażować się w relacje z osobami zdrowszymi i bardziej zrównoważonymi. W towarzystwie szczęśliwszych ludzi uzmysłowiła sobie, jak wiele dusiła w sobie negatywnych emocji. Zaczęła zdawać sobie sprawę, że w sposób świadomy kurczowo trzymała się negatywności i był to jej wybór, zrozumiała też, jaką cenę za to płaci. Całe jej życie towarzyskie uległo zmianie. Stała się szczęśliwsza i radośniejsza. Bóle migrenowe zniknęły. W końcu ponownie się zakochała i żartowała, że miłość to najlepsze lekarstwo, jakie odkryła na wrzody żołądka!

Jeśli przyłapiemy się na apatii, możemy zacząć odkrywać program, który ją uruchamia, pytając siebie, co chcemy udowodnić. Czy chcesz udowodnić, że życie jest do niczego? Że świat jest beznadziejny? Że to nie była twoja wina? Że nie można znaleźć miłości? Że szczęście jest niemożliwe do osiągnięcia? Co starasz się usprawiedliwić? Ile jesteś w stanie zapłacić za to, by postawić na swoim?

Kiedy uznasz to wszystko, uwolnisz i odpuścisz uczucia, które ujawnią się w reakcji na te pytania – zaczną pojawiać się odpowiedzi.

Rozdział 5

SMUTEK, ŻAL

Znane są każdemu. Żal to poczucie, że sprawy są zbyt trudne, nigdy nie zdołamy im sprostać, że jesteśmy niekochani i nie zasługujemy na miłość. Towarzyszy temu myśl: „Zmarnowałem wszystkie te lata". To poczucie straty i smutek. Samotność. Przeświadczenie „gdyby tylko…". Ubolewanie. Poczucie bycia opuszczonym, cierpienie, bezsilność i brak nadziei. Nostalgia. Melancholia. Depresja. Tęsknota. Coś straciliśmy bezpowrotnie. Złamane serce. Udręczenie. Rozczarowanie. Pesymizm.

Żal może spowodować strata ukochanej osoby, utrata tego, w co wierzyliśmy, rozpad związku, utrata jakiejś zdolności lub roli społecznej, nadziei, jakie ze sobą wiązaliśmy, czy też ogólnej postawy wobec własnego życia, okoliczności zewnętrznych czy jakiejś instytucji. To poczucie: „Nigdy przez to nie przejdę. To jest zbyt trudne. Starałem się, ale nic nie działa". To poczucie, że się jest wystawionym na ból i cierpienie. Wydaje nam się wówczas, że winny jest temu świat zewnętrzny, jednak to tylko sposób na uzasadnianie własnych uczuć. Mamy wtedy ogromną potrzebę pomocy z zewnątrz, sami nie jesteśmy w stanie nic z tym zrobić, czujemy, że tylko ktoś inny mógłby nam pomóc. To odróżnia żal od apatii, której towarzyszy poczucie, że nikt nie może nam pomóc.

Przyzwalanie na smutek

Większość z nas ma w sobie wiele stłumionego żalu i smutku. Szczególnie mężczyźni mają skłonność do ukrywania tych uczuć, ponieważ panuje pogląd, że dorosły mężczyzna nie powinien płakać. Większość ludzi przeraża ogrom ich stłumionego smutku, boją się, że całkowicie ich pochłonie i obezwładni. Zazwyczaj wtedy mówią: „Jeśli w końcu zacznę płakać, to nie będę w stanie przestać"; „Jest tak wiele smutku na świecie, w moim życiu, w mojej rodzinie i u moich przyjaciół"; „O, wszystkie niewypowiedziane tragedie życia! Wszystkie rozczarowania i zawiedzione nadzieje!".

Stłumiony żal jest przyczyną wielu dolegliwości psychosomatycznych i zaburzeń zdrowia. Zamiast tłumić żal, można pozwolić mu się ujawnić, a następnie puścić, wówczas można szybko przeskoczyć z poziomu Żalu na poziom świadomości Akceptacji.

Przewlekły żal, którego doświadczamy z powodu jakiejś straty, jest spowodowany oporem przed akceptacją swojego stanu emocjonalnego i oporem przed pozwoleniem, by żal się skończył. Uporczywe trzymanie się żalu wynika z oporu by go puścić („wypłakujemy oczy"). Kiedy zaakceptujemy fakt, że możemy poradzić sobie z żalem, wówczas wchodzimy wyżej – na poziom Dumy. Poczucie: „mogę to zrobić" i „poradzę sobie z tym" wynosi nas na poziom Odwagi. Mając odwagę, by skonfrontować się z własnymi uczuciami, uwolnić je i odpuścić, przemieszczamy się na poziom Akceptacji, a nawet dalej na poziom Pokoju. Kiedy odpuścisz żal trzymany przez lata, znajomi i rodzina będą mówić, że twoja twarz ma zupełnie inny wyraz. Zaczniesz chodzić lżejszym krokiem i wyglądać młodziej.

Żal wyczerpuje się z czasem. Uświadomienie sobie, że to fakt, daje odwagę i gotowość, by się z nim skonfrontować. Jeśli nie będziemy się opierać i całkowicie się mu poddamy, wyczerpie się w ciągu 10-20 minut, następnie na jakiś czas zniknie. Jeśli za każdym razem, kiedy ponownie będzie się pojawiał, poddamy się mu znów, wyczerpie się w końcu zupełnie. Po prostu pozwalamy sobie w pełni go doznawać. Musimy jedynie przez 10-20 minut znieść to wszechogarniające uczucie, to wszystko, czego potrzeba, by samoistnie i nagle w końcu zniknęło. Jeśli będziemy się mu

opierać, wtedy będzie trwał i trwał. Tłumiony żal może Utrzymywać się przez lata.

Konfrontując się z żalem i smutkiem, często w pierwszej kolejności musimy uznać i uwolnić wstyd i zażenowanie, z powodu tego, że je czujemy. Dotyczy to zwłaszcza mężczyzn. Musimy porzucić strach przed samym smutkiem i przed tym, że on nas pochłonie i całkowicie przytłoczy. Pomocne jest zdać sobie sprawę, że odpuszczenie oporu pozwala szybko przez to przejść. Jak często mawiają kobiety na podstawie własnych doświadczeń i mądrości: „Porządne wypłakanie się przynosi ulgę". Wielu mężczyzn będzie zaskoczonych, odkrywając tę prawdę.

Osobiście doświadczyłem nagłego i niemal natychmiastowego uwolnienia od przeszywającego bólu głowy, gdy tylko pozwoliłem sobie odczuwać smutek związany z pewną dawną sytuacją. Kiedy ujawnił się żal, wraz z nim pojawiła się myśl: „Mężczyźni nie płaczą". Po odpuszczeniu męskiej dumy pojawił się następnie strach, że jeśli pozwolę sobie na płacz, to on nigdy się nie skończy. Gdy ten strach minął, pojawiła się złość na społeczeństwo, które zmusza mężczyzn do tłumienia uczuć i na to, że mężczyźni w ogóle nie powinni mieć uczuć. Po odpuszczeniu tego gniewu osiągnąłem poziom Odwagi, a wówczas mogłem pozwolić sobie się wypłakać. Doświadczyłem nie tylko ulgi od bólu głowy, lecz – gdy fala szlochu opadła – ogarnął mnie wielki spokój. Odtąd nie musiałem już unikać żalu i smutku.

Gdy mężczyzna w pełni pozwala żalowi ujawnić się i całkowicie uwolni się od jego stłumionej energii, osiąga spokój i zmienia się jego postrzeganie własnej męskości. Czuje się wówczas bardziej męski i dopełniony. Teraz jest mężczyzną, który potrafi także być w kontakcie z własnymi uczuciami i radzić sobie z nimi. Dzięki temu potrafi reagować bardziej adekwatnie, ma więcej możliwości reagowania, jest wewnętrznie bogatszy i dojrzalszy, bardziej wyrozumiały, współczujący i kochający.

Psychologicznym podłożem wszelkiego żalu i żałoby jest przywiązanie. Przywiązanie oraz zależność od czegoś powstają, ponieważ czujemy się niekompletni, dlatego też szukamy przedmiotów, ludzi, związków, miejsc oraz idei, które zaspokoją naszą wewnętrzną potrzebę. Ponieważ nie jesteśmy tego świadomi, zaczy-

namy określać je jako „swoje”.

W miarę jak zasilamy to większą ilością energii, następuje zmiana w utożsamieniu z zewnętrznym obiektem, który nie tylko postrzegany jest jako coś co jest „moje”, lecz staje się poszerzeniem mnie. Jeśli wówczas dojdzie do utraty takiej rzeczy lub osoby, doświadczamy jej jako utraty części siebie samego i zaburzenia naszej „emocjonalnej gospodarki”.

Taka utrata doświadczana jest jako umniejszenie własnej wartości, którą reprezentował dany przedmiot czy osoba. Im więcej własnej energii zainwestowaliśmy w dany przedmiot czy osobę, tym silniejsze jest poczucie utraty i tym dotkliwszy ból związany z zerwaniem więzów. Przywiązanie powoduje powstanie zależności, a zależność nierozerwalnie niesie ze sobą strach przed utratą.

Każdy człowiek ma w sobie dziecko, rodzica i dorosłego. Kiedy pojawia się żal, dobrze zadać sobie pytanie: „Kto przeze mnie przemawia – moje wewnętrzne dziecko, rodzic czy dorosły?”.

Dziecko może na przykład się bać, że coś złego stanie się jego ukochanemu psu i martwi się: „Jak ja sobie z tym poradzę?”. Wewnętrzny dorosły również czuje żal, lecz jako dorosły potrafi zaakceptować to, co nieuniknione. Ukochany kotek czy piesek nie będzie żył wiecznie. Nasz wewnętrzny dorosły z pokorą akceptuje nietrwałość jako nieodłączny element życia. Akceptujemy to, że młodość nie jest wieczna, że romantyczne związki nie zawsze są relacjami na całe życie i że nasz pies któregoś dnia zakończy życie.

Radzenie sobie ze stratą

Akceptacja kładzie kres zmaganiom i zaczynamy odżywać. Energie, które były zablokowane w negatywnych emocjach, są teraz uwolnione i mogą zasilać zdrowsze aspekty osobowości.

W naturze przywiązania jest, że zanim doświadczymy rzeczywistej straty, najpierw doświadczamy lęku przed nią. Zazwyczaj bronimy się przed tym lękiem na jeden z dwóch sposobów. Pierwszy polega na zwiększeniu intensywności przywiązania poprzez uporczywe starania, by wzmocnić więzi. To podejście opiera się na wyobrażeniu, że im silniejsza relacja, tym mniejsze prawdopodobieństwo jej utraty. Jednakże jest to bardzo zawodne i często prowadzi do rozpadu osobistych relacji, ponieważ druga osoba stara się uwolnić od zaborczego przywiązania i całej ograniczającej ją kontroli. To, o czym myślimy, zazwyczaj się manifestuje, dlatego strach przed stratą, paradoksalnie, może uruchomić mechanizm, który do tej straty doprowadzi.

Drugim sposobem radzenia sobie z lękiem przez stratą jest psychologiczny mechanizm zaprzeczenia, który potocznie nazywamy „chowaniem głowy w piasek". Codziennie obserwujemy wokół siebie najróżniejsze przykłady odmowy, by zmierzyć się z tym, co nieuniknione.

Wszystkie oznaki, które powinny zaalarmować, są widoczne już od dawna, jednak dana osoba nie zwraca na nie uwagi. Dlatego mężczyzna, który w oczywisty sposób jest u progu utraty pracy, wydaje się w ogóle tego nie dostrzegać. Dlatego małżonkowie nie podejmują żadnych kroków zaradczych, choć ich małżeństwo obumiera. Osoba z poważną chorobą ignoruje wszystkie objawy i unika wizyty u lekarza. Politycy nie poświęcają należytej uwagi problemom społecznym, licząc na to, że te samoistnie znikną. Całe kraje lekceważą niepewność własnego istnienia (np. zamach z 11 września 2001). Kierowca nie zważa na niepokojące sygnały wskazujące na wadliwą pracę silnika. Każdemu z nas zdarzyło się żałować, że ignorował sygnały alarmujące o nadciągających kłopotach.

Aby poradzić sobie z lękiem przed stratą, należy przyjrzeć się

temu, czemu służy ten zewnętrzny obiekt lub osoba. Jaką potrzebę emocjonalną zaspokaja? Jakie emocje ujawnią się, jeśli go lub ją stracisz? Można wyprzedzić nastąpienie straty i poradzić sobie z różnymi lękami z nią związanymi, rozmontowując swój „całkowity zbiór emocji", które jej dotyczą, oraz uwalniając pojedyncze uczucia wchodzące w skład tego zbioru.

Dla przykładu załóżmy, że masz psa, z którym jesteś związany od lat. Jest dla ciebie oczywiste, że twój stary pies z roku na rok coraz bardziej się starzeje. Zdajesz sobie sprawę, że nie lubisz myśleć o tym, w jak bardzo zaawansowanym jest wieku, czujesz dyskomfort na samą myśl o jego śmierci i odsuwasz tę myśl od siebie. Kiedy złapiesz się na tym, że to robisz, zdajesz sobie sprawę, że te odczucia są niczym sygnały ostrzegawcze wskazujące na to, że nie radzisz sobie emocjonalnie z tą sytuacją. Wtedy zadaj sobie pytanie: „Jaką rolę spełnia pies w moim życiu? Jaką korzyść emocjonalną mi przynosi?". Miłość, towarzystwo, oddanie, radość i rozrywkę. „Czy utrata psa sprawi, że te osobiste potrzeby emocjonalne pozostaną niezaspokojone?" Kiedy będziesz się temu przyglądać, część strachu możesz od razu uznać i odpuścić. Gdy puścisz strach, nie będziesz musiał dłużej uciekać się do zaprzeczania i udawania przed samym sobą, że pies będzie żył wiecznie.

Kolejna emocja związana z żalem i żałobą to gniew. Utrata tego, co ważne, często wzbudza wściekłość, która może być projektowana na świat zewnętrzny, społeczeństwo, poszczególne osoby, a ostatecznie również na Boga, który obarczony jest odpowiedzialnością za naturę wszechświata. Gniew pojawia się, gdy odmawiamy zaakceptowania faktu, że wszelkie relacje i wszystko, co posiadamy w tym życiu, przeminie. Nawet nasze ciało fizyczne, które darzymy najgłębszym przywiązaniem, w końcu będzie trzeba porzucić i każdy jest tego świadom.

Zdajemy sobie sprawę, że wszystko, co jest dla nas ważne lub komfortowe, stało się trwałym przywiązaniem. W konsekwencji, gdy tylko ta iluzja zostaje zagrożona, pojawia się gniew, uraza i użalanie nad sobą, które mogą przejść w stan przewlekłego zgorzknienia. Bezsilny gniew pochodzi z niemożności zrealizowania pragnienia zmiany natury świata. Jeśli skonfrontujemy się z tym faktem egzystencjalnym, wówczas doświadczenie wielkiej

straty może przynieść zmianę naszej postawy filozoficznej. Jedna dotkliwa strata każdemu może otworzyć oczy na naturę wszelkich przywiązań i relacji, równie dobrze można nadal zaprzeczać oczywistemu faktowi – przemijalności wszystkich relacji i zawzięcie zacieśniać istniejące więzi, by kompensować stratę.

Zaprzeczamy nieuchronności straty, jeden z elementów radzenia sobie z tym zaprzeczaniem to spojrzenie na nie jak na próbę manipulacji. Używając wyobraźni, umysł stara się rozwinąć taktyki na uniknięcie straty. Mogą one przyjąć takie formy jak: stanie się „dobrym" lub ciężko pracującym, bardziej uczciwym, cierpliwym czy lojalnym. U osób religijnych to może przejawić się jako próba przebłagania Boga poprzez obietnice i targowanie się. Na poziomie relacji – zachowania opartego na nadmiernej rekompensacie. Aby zapobiec rozstaniu, małżonek staje się bardziej niż kiedykolwiek wcześniej uczynny, kochający i troskliwy. Nieczuły mąż nagle zaczyna przynosić prezenty i kwiaty, zamiast zająć się prawdziwą przyczyną problemu.

Gdy zaprzestaniemy zaprzeczania, gdy manipulacje przestają działać i musimy zmierzyć się ze strachem, wtedy pojawia się depresja, smutek i żal. Wszystkie te stany emocjonalne możemy przepracować znacznie szybciej za pomocą Techniki Uwalniania, gdzie uwalniamy się od nieuchronności odczuwania żalu, którą zastępuje gotowość odpuszczenia oporu oraz zgoda na przejście przez ten proces i jego samoczynne zakończenie. Możesz zdecydować, że odpuszczasz swój opór przed żalem. Zamiast zaprzeczania i oporu zanurzasz się w nim i przekraczasz go. Pozwalasz sobie na zdrowy płacz po swoim starym psie, czy po zakończonej relacji.

Z uczuciem żalu zawsze związane jest jakieś poczucie winy. Opiera się ono na złudzeniu, że strata reprezentuje karę lub że określona postawa czy zachowanie mogły tej stracie zapobiec. Jeśli nie porzucimy tego złudzenia, poczucie winy może stale wzmagać gniew i wściekłość. Wściekłość, która nie została uznana i odpuszczona, może być projektowana na otaczających nas ludzi w postaci obwiniania. Obwinianie projektowane na inne relacje może następnie pogłębić dotychczasowe poczucie straty, powodując kolejną stratę.

Często dzieje się tak w relacjach małżeńskich w następstwie śmierci dziecka. Statystyki podają, że współczynnik rozwodów

partnerów, którzy stracili dziecko, jest wysoki i wynosi około 90%. Ze względu na projektowanie obwiniania dotkliwa strata pociąga za sobą kolejną dotkliwą stratę – utratę współmałżonka. Przykładem tego typu reakcji jest historia czterdziestoletniej kobiety. Przez dwadzieścia lat była w szczęśliwym związku małżeńskim z troskliwym i czułym mężczyzną. Ich najmłodszy syn zachorował na białaczkę. Po jego śmierci kobieta pogrążyła się w pełnym gniewu smutku i żałobie. Gniew ten przyjął formę nienawiści. Nienawidziła lekarzy, nienawidziła szpitala, nienawidziła Boga, nienawidziła swego męża i drugiego żyjącego dziecka. Jej wściekłość stała się tak niekontrolowana, że kobieta zaczęła zachowywać się agresywnie i groźnie. W końcu drugie dziecko opuściło dom ze strachu przed panującym chaosem, przemocą fizyczną i poczuciem emocjonalnego zagrożenia. Mąż próbował wszystkiego, aby pomóc żonie uporać się z gniewem, lecz ona rozładowywała swą furię również na nim, atakując go niepohamowanie przy każdej okazji. W desperacji i rozpaczy wyprowadził się z domu. Ta pełna chaosu sytuacja ostatecznie zakończyła się rozwodem, wskutek którego kobieta straciła dom. W ciągu niecałych pięciu lat, odkąd owładnęła nią wściekłość, ta kobieta zniszczyła całe swoje dotychczasowe życie i teraz zaczyna od zera.

Kiedy wszystkie negatywne emocje zostaną przepracowane, poddane i odpuszczone, pojawia się w końcu ulga, a poczucie akceptacji zastępuje dotychczasowe cierpienie. Akceptacja nie jest tym samym co rezygnacja. Rezygnacji wciąż towarzyszą nieuwolnione negatywne emocje. Jest w niej niechęć i opór wobec szczerego rozpoznania faktów. Rezygnacja oznacza: „Nie podoba mi się to, ale muszę to znosić".

W przypadku akceptacji opór wobec naturalnego porządku rzeczy zostaje porzucony, dlatego jednym ze znaków rozpoznawczych akceptacji jest pogoda ducha. Akceptacja kładzie kres zmaganiom i zaczynamy odżywać. Energie, które były zablokowane w negatywnych emocjach, są teraz uwolnione i mogą zasilać zdrowsze aspekty osobowości. Kreatywna część umysłu może zająć się budowaniem możliwości dla nowych sytuacji życiowych, warunków do rozwoju i doświadczania, a temu wszystkiemu towarzyszy poczucie, że wszystko nabrało życia. Dobrze znaną i szeroko praktykowaną nauką jest Modlitwa o pokorę stosowana

przez grupy Dwunastu Kroków: „Boże, daj mi pogodę ducha, abym zaakceptował to, czego nie mogę zmienić, odwagę, abym zmienił to, co mogę zmienić, i mądrość, abym odróżniał jedno od drugiego".

Niepowodzenie w przepracowaniu różnych emocji wynikających z żałoby i straty może spowodować długotrwałe utknięcie na którymś elemencie zbioru emocjonalnego dotyczącego straty. A tym samym spowodować przewlekłą depresję i ciągłe zaprzeczanie przyjęcia do wiadomości faktu czyjejś śmierci. Długotrwałe obwinianie lub odmowa przejścia przez emocje odczuwane w związku ze stratą mogą spowodować opóźniony wybuch żalu oraz chorobę fizyczną. Mechanizmy znajdujące się u podłoża tego procesu zostaną opisane w jednym z następnych rozdziałów, wyjaśniającym zależności między umysłem i ciałem.

Stłumiona energia emocji, które nie zostały uwolnione, wciąż oddziałuje na układ nerwowy i układ wewnątrzwydzielniczy, przejawiając się jako nierównowaga energetyczna, która zaburza przepływ energii życiowej w meridianach ciała. Doprowadza to do zmian patologicznych w różnych narządach. Powszechnie znany jest fakt, że u osób pogrążonych w smutku współczynnik umieralności jest znacznie wyższy, niż u ogółu populacji, szczególnie w ciągu dwóch pierwszych lat po śmierci współmałżonka.

Jednym z powodów poczucia winy związanego z żalem jest złość na ukochaną osobę za to, że zmarła. Taka złość jest bardzo często stłumiona, ponieważ dla umysłu świadomego wydaje się niedorzeczna. W swoich wyobrażeniach wyolbrzymiamy i wzmacniamy zalety ukochanej zmarłej osoby, co wzmaga poczucie winy, choć jest rozbieżne z prawdą.

Jak można złościć się na tak wspaniałą osobę? Mamy też poczucie winy z powodu złości odczuwanej do Boga, stwórcy wszechświata, za to, że pozwolił by taka tragedia się wydarzyła.

Sześćdziesięcioletnia kobieta zgłosiła się na wizytę z powodu licznych dolegliwości fizycznych. Miała ataki astmy, alergii, zapalenia oskrzeli, często zapalenie płuc i różne inne problemy z oddychaniem. Podczas psychoterapii wyszło na jaw, że 22 lata wcześniej zmarła jej matka i, co ciekawe, kobieta oświadczyła, że nie wywołało to w niej żadnej reakcji. Dziwne było również to, że nie zamówiła nagrobka, choć obowiązek ten spoczywał na niej. To, co

mówiła, jasno wskazywało, że miała z matką niezwykle zależną relację i żywiła wobec niej sprzeczne uczucia. Potrzeba było wielu miesięcy, aby przepracować głębokie zaprzeczenie, któremu towarzyszyło poczucie winy z powodu złości na matkę.

Całą tę złość skierowała do wewnątrz, na samą siebie – w formie chorób, które wyrażały również jej bezsilność. Stłumiła płacz po odejścia matki i to spowodowało, że nie mogła swobodnie oddychać. Kobieta nienawidziła siebie, za to że jednocześnie kocha własną matkę i nienawidzi jej. Suma tych wszystkich wypartych emocji zamanifestowała się jako różnorodne psychosomatyczne zaburzenia układu oddechowego. Gdy tylko pozwoliła sobie na powstrzymywaną dotąd żałobę, stanęła twarzą w twarz z prawdą na temat swojego smutku i straty. Stało się dla niej jasne, jak bardzo opierała się, by przejść przez te emocje, oraz jak ten opór doprowadził ją do wszystkich dolegliwości fizycznych. Na koniec kobieta ukończyła dodatkowe profesjonalne szkolenie, aby pracować terapeutycznie z umierającymi pacjentami hospicjum.

Zapobieganie żalowi

Charakterystyka opisanych powyżej procesów jasno pokazuje, że zapadnięciu się w głęboką żałobę, smutek i reakcje patologiczne można zapobiec. Polega to na rozpoznaniu i uwolnieniu zawczasu związanych z nimi uczuć, kiedy jeszcze są one łagodne i można poradzić sobie z nimi bez nadmiernego cierpienia.

Jak widzieliśmy, wszelki żal i poczucie straty opierają się na przywiązaniu i zaprzeczaniu przemijalności wszystkich relacji. Na początek można przyjrzeć się swemu życiu, by znaleźć istniejące przywiązania, następnie należy zadać sobie pytanie: Jaką wewnętrzną potrzebę one zaspokajają? Jakie uczucie wyłoni się, jeśli je stracę? Jak mogę wprowadzić równowagę w moje wewnętrzne życie emocjonalne, aby zmniejszyć stopień, zakres i ilość przywiązań do zewnętrznych obiektów i osób?

Im silniejsze przywiązanie do tego, co zewnętrzne, tym większy ogólny poziom strachu i podatności na zranienie spowodowane stratą. Można zapytać siebie, dlaczego czujemy się tacy niepełni. Dlaczego czuję wewnątrz taką pustkę, że muszę szukać rozwiązania w postaci przywiązania do innych osób i zależności od nich? Można zacząć od znalezienia w sobie oznak wewnętrznej niedojrzałości. Szczególnie należy sprawdzić, gdzie staram się raczej dostać miłość niż samemu ją dać? Im bardziej sami jesteśmy kochający, tym mniej jesteśmy podatni na żal, nie mamy poczucia straty i tym mniej popadamy w przywiązania.

Gdy uznamy i uwolnimy wszystkie negatywne uczucia, a z małości przejdziemy w rozpoznanie swojej wielkości, którą jest wewnętrzna radość płynąca z dawania i kochania, wówczas rzeczywiście żadna strata nie zdoła nas zranić. Gdy odnajdziemy źródło szczęścia w sobie staniemy się odporni na straty pojawiające się w świecie zewnętrznym.

Przyglądając się dokładnie własnemu życiu, zobaczymy wszelkie swoje ucieczki i przywiązania. Każde z nich przedstawia potencjalne źródło przyszłego bólu i cierpienia. Ze szczególną wnikliwością należy zbadać najważniejsze obszary swojego życia.

Jako przykład czegoś, z czym trudno nam się zmierzyć, weźmy bardzo powszechny „syndrom emeryta". Zazwyczaj można go za-

obserwować u kobiet, których najmłodsze dzieci dorastają i opuszczają dom rodzinny (syndrom pustego gniazda), i u mężczyzn, którzy przechodzą na emeryturę lub tracą pracę czy też doznają uszczerbku na zdrowiu uniemożliwiającego dotychczasową aktywność zawodową. Ta typowa reakcja, która pojawia się w wieku starszym, jest spowodowana poprzedzającym ją przez wiele lat zaprzeczeniem.

Gdy człowiek nie zdobywa się na to, by zmierzyć się z tym, co nieuniknione, nie organizuje sobie innych aktywności życiowych, które pozwolą mu zaspokoić te same potrzeby wewnętrzne, w tym przypadku są nimi poczucie wartości i znaczenia, chęć bycia potrzebnym i ważnym oraz wnoszenia w coś wkładu i bycia produktywnym. Przewidywanie tego, co nieuniknione, i przygotowanie się na to, co spowoduje dyskomfort, jest relatywnie małym wysiłkiem w porównaniu z traumatycznym żalem i stratą, których doświadczylibyśmy później.

Możemy przyjrzeć się swoim najgłębszym relacjom z ludźmi i uczciwie je zbadać. W jakim stopniu służą raczej naszym samolubnym wewnętrznym potrzebom? W jakim stopniu używamy tych osób i w rzeczywistości wykorzystujemy je do własnych celów? W jakim stopniu służą nam oni do tego jedynie, by wesprzeć nasze własne szczęście? Aby się tego dowiedzieć, musimy tylko zadać sobie pytanie: „Jak bym się czuł, gdyby się okazało, że szczęściu tych osób bardziej przysłuży się opuszczenie mnie?".

Odpowiedź na to pytanie odsłoni, jak bardzo staramy się ograniczać i kontrolować innych ludzi – a to nie jest miłość, lecz przywiązanie.

Ponad dwa tysiące lat temu Budda zauważył, że przyczyną wszelkiego cierpienia są pragnienia i przywiązanie, a historia ludzkości potwierdza prawdziwość tych nauk. Jakie jest rozwiązanie tego problemu? Jak zobaczymy, jedynie nasze małe ja ulega przywiązaniom. To ono przyjmuje siejące w nas strach, nieprawdziwe programy, którym nieświadomie pozwalamy sobą kierować.

Dzięki Technice Uwalniania przestajemy zasilać te programy swoją energią, i przestają one nami kierować, wówczas bez przeszkód możemy rozwijać świadomość wyższego ja. Ta część nas,

którą nazywamy swoim „wyższym ja", obdarza miłością, zamiast wymagać jej od innych. W konsekwencji uświadamiamy sobie, że każdy jest nieustannie otoczony bezgraniczną miłością. Osoba kochająca samoistnie przyciąga do siebie miłość.

Zatem poprzez stałe poddawanie negatywnych uczuć leczymy twoje emocjonalne rany i zapobiegamy im na przyszłość. Strach zostaje zastąpiony przez zaufanie, przynosząc bardzo dobre samopoczucie. Kiedy zależność od swojego małego ja (osobowości) zastąpimy poleganiem na Jaźni (boskim pierwiastku w nas), staniemy się odporni na smutek spowodowany stratą. Nie będziemy opierać swego bezpieczeństwa na małym ja, które jest przemijające, lecz na Jaźni, która jest wieczna.

Rozdział 6

STRACH

To, co myślisz,
manifestuje się w twoim życiu.

Każdy z nas zna różne oblicza strachu. Każdemu zdarzyło się czuć nieuchwytny lęk i panikę. Wiemy, jak to jest być sparaliżowanym przez strach i w napięciu oczekiwać najgorszego. Zmartwienia są przewlekłymi lękami, a w krańcowych przypadkach przeradzają się w paranoję. Przy niezbyt silnym lęku czujemy jedynie niepokój. Jeśli jest bardziej uporczywy, stajemy się zalęknieni, ostrożni, zablokowani, napięci, wycofani, milczący, przesądni, defensywni, nieufni, przerażeni, niepewni, pełni obaw, podejrzliwi, strachliwi, uwięzieni, winni czy stremowani.

Można bać się bólu i cierpienia, czuć lęk przed życiem, przed miłością, przed bliskością, przed odrzuceniem, porażką, przed Bogiem, przed piekłem, potępieniem, biedą, przed kpinami i krytyką, można bać się uwięzienia, niedołęstwa, lękać się niebezpieczeństwa, odczuwać strach przed dezaprobatą, przed nudą, przed odpowiedzialnością, przed podejmowaniem decyzji, można czuć lęk przed autorytetem, przed karą, lęk przed zmianą, przed utratą bezpieczeństwa, przed przemocą, przed utratą kontroli, można bać się własnych uczuć, czuć lęk przed manipulacją, przed zdemaskowaniem, mieć lęk wysokości, lęk przed seksem, przed samotnością i byciem odpowiedzialnym za siebie i w końcu lęk przed lękiem samym w sobie. Ponadto istnieje coś, co jest przyczyną lęków, z czego większość z nas nie zdaje sobie sprawy: lęk przed odwetem. Bierze się on z pragnienia, by uderzyć, oddać cios i zaatakować.

Gdy odpuścimy lęk, często odkryjemy, że pod nim ukrywa się złość na przedmiot samego lęku. Gotowość, by puścić lęk i go przezwyciężyć, wynosi nas na kolejny poziom, którym jest Złość. Jeśli skonfrontujemy się z tą mieszanką uczuć złości i strachu, uwolnimy je i odpuścimy, wówczas natychmiast wyniesie nas to na poziom Dumy i Odwagi.

Lęk przed wystąpieniami publicznymi

Jedno z najwspanialszych ćwiczeń polega na uwolnieniu lęku przed odczuwaniem strachu. Kiedy przestaniemy obawiać się strachu, zdamy sobie sprawę, że to tylko uczucie. Właściwie strach znacznie łatwiej jest znieść niż depresję. Zaskakujące jest to, że dla osoby będącej w głębokiej depresji odczuwanie na powrót strachu jest mile widziane. Lepiej czuć strach niż beznadzieję. By zrozumieć, jak działa mechanizm samowzmacniania strachu, musimy się przy tym zatrzymać i przyjrzeć innemu prawu świadomości: To, co myślisz, manifestuje się w twoim życiu.

Oznacza to, że każda myśl, nieustannie tłukąca się nam po głowie, zasilana stale naszą energią, zazwyczaj pojawia się w naszym życiu dokładnie w takiej formie, w jakiej zaistniała w umyśle. Dlatego myśli pełne lęku przywołują strach. Im więcej takich myśli, tym większe prawdopodobieństwo zaistnienia w naszym życiu przerażających sytuacji, które ponownie wzmocnią nasz strach.

Gdy byłem na stażu lekarskim, bałem się publicznego przemawiania. Na samą myśl o tym, by stanąć przed kolegami lekarzami i omówić przypadek pacjenta, głos wiązł mi w gardle z przerażenia. Ponieważ przepełniał mnie ten strach, sprowadziłem na siebie sytuację zmuszającą mnie nagle do publicznego zaprezentowania przypadku pewnego pacjenta przed forum lekarzy. Po przeczytaniu kilku akapitów tej prezentacji mój głos zaczął się łamać i słabnąć, aż w końcu zupełnie odmówił mi posłuszeństwa i zamilkłem. Ogromny strach, który czułem, urzeczywistnił się i oczywiście to doświadczenie jeszcze bardziej wzmocniło lęk przed wystąpieniami publicznymi i wywołało apatię w odniesieniu do tego tematu. Odtąd przez wiele lat ograniczałem się przekonaniami: „Nie mogę przemawiać publicznie. Po prostu nie jestem mówcą". Unikałem wszelkich możliwości publicznego występowania, co spowodowało spadek samooceny, stronienie od różnych aktywności oraz ograniczenie celów zawodowych. Z upływem lat ten lęk zmienił nieco formę. Moje przekonanie brzmiało: „Nie chcę przemawiać publicznie, ponieważ na pewno jestem nudnym i kiepskim mówcą".

W końcu nadszedł moment, kiedy byłem zmuszony do zabra-

nia głosu podczas publicznego spotkania. Miałem okazję, by usiąść i znaleźć w sobie odwagę, by zmierzyć się z własnym lękiem. Dialog wewnętrzny przebiegał tak: „Co najgorszego może się wydarzyć? No cóż, mogę być śmiertelnie nudny". Wówczas przypomniałem sobie różne nudne przemówienia, których zdarzyło mi się słuchać, i wtedy stało się możliwe zaakceptowanie faktu, że nudne przemówienia są czymś powszechnym i z pewnością nie jest to koniec świata. Odpuściłem wtedy dumę i próżność, które skrywały się za moim lękiem – Tak, po prostu może tak być, że moje przemówienie będzie okropnie nudne.

Pamiętny dzień w końcu nadszedł. Przemówienie już miałem napisane i wystarczyło je tylko przeczytać. Oczywiście o wiele bardziej interesujące byłoby przemówienie improwizowane, ale uznałem i zaakceptowałem swój lęk, dlatego właśnie przygotowałem z wyprzedzeniem przemówienie na kartce. W końcu nadszedł moment mojego wejścia na podium. Choć czułem strach odczytałem przemówienie płaskim, monotonnym głosem – udało mi się wykonać zadanie. Po wszystkim niektórzy moi przyjaciele powiedzieli: „To było bardzo dobrze napisane przemówienie, ale było nudne". Jednak ja nie dbałem o to, uznałem to za zwycięstwo, ponieważ odnalazłem w sobie odwagę i akceptację, by stawić czoło wyzwaniu i ostatecznie mu sprostać. Fakt, że przemówienie było nudne, był nieistotny. Liczyło się to, że w ogóle je wygłosiłem. Wzrosła moja samoocena, ponieważ przezwyciężyłem strach i zahamowania, nie musiałem już więcej unikać zobowiązań publicznych wystąpień.

Potem zaczynałem swoje prezentacje od ostrzeżenia widowni słowami: „Jestem tu jednym z najnudniejszych mówców, więc mogę być dość męczący". Ku mojemu zaskoczeniu publiczność reagowała śmiechem. Ten śmiech wyrażał akceptację dla powszechnej ludzkiej ułomności, dzięki czemu moje obawy zniknęły.

Odkryłem dzięki temu, że poczucie humoru podczas przemówień publicznych ma dużą wartość. Jest sposobem na zjednoczenie się z ludzką naturą całej widowni i odkrywanie jej współczucia. Gdy już jesteśmy zjednoczeni z nią we współczuciu, możemy poczuć jej wsparcie, kiedy dodaje nam otuchy. Możemy poczuć miłość do osób obecnych na widowni za złagodzenie naszego strachu i zaakceptowanie nas, a one odwzajemniają naszą miłość

za to, że robimy coś, czego one również się boją. Kiedy dokona się ta ewolucja poprzez emocje z kolejnych poziomów świadomości, wystąpienia publiczne będą sprawiać radość. Odkryjemy, że jakaś część umysłu naprawdę potrafi być zabawna, kiedy ma ku temu okazję.

W końcu dzięki całkowitemu uwolnieniu i odpuszczeniu lęku przygotowywanie mów na piśmie przestało być potrzebne i zacząłem wygłaszać przemówienia spontanicznie. Wraz z nabywaniem w tym doświadczenia moje wystąpienia były coraz lepsze, co powodowało, że podejmowałem się ich coraz częściej. Pozwoliło to na realizację wielu zawodowych celów, które dotąd udaremniałem. Pojawiłem się w lokalnych mediach, występując w telewizyjnym talk-show. Zaszedłem bardzo daleko, biorąc pod uwagę, że na początku byłem zbyt przerażony, by przeczytać historię pacjenta przed kilkoma lekarzami, a doszedłem do swobodnego występowania w telewizji w programie *The Barbara Walter's Show*, transmitowanego dla milionów widzów.

Wyzwolenie się z zahamowań powodowanych lękiem na rzecz pełnego sukcesów funkcjonowania każdemu przynosi wielką korzyść, ponieważ wykorzystany do tego proces uczenia się rozprzestrzenia się też na inne obszary życia. Nasza zdolność do podejmowania działań wówczas rośnie, stajemy się bardziej wolni i szczęśliwsi, a wszystkiemu towarzyszy spokój umysłu.

Uzdrawiająca moc miłości

W naszym społeczeństwie strach jest tak pandemiczny, że stał się dominującą emocją. Strach dominował również wśród pacjentów, z którymi miałem styczność podczas swojej kilkudziesięcioletniej praktyki klinicznej. Strach przybiera tak wiele form i jest tak rozległy, że nie ma tu miejsca, by o wszystkim wspomnieć.

Pierwotnie strach służył przetrwaniu, dlatego w naszym umyśle istnieje na niego szczególne przyzwolenie. Dla większości ludzi strach jest tak wszechobecny, że ich życie to jeden wielki zbiór działań kompensacyjnych, które mają pomóc go okiełznać. Jednakże nawet to nie wystarcza, dlatego media nieustannie pokazują nam sytuacje budzące lęk, jak na przykład: „Terroryści grożą zatruciem żywności". Tego rodzaju nagłówki, wciąż zachęcają do przeżywania tej najstraszliwszej z wszystkich emocji. Jak mówią słowa piosenki: „Jesteśmy uwięzieni między lękiem przed życiem i lękiem przed śmiercią".

Kiedy zawodzą wybiegi umysłu kompensujące lęk i przenika on do świadomości jako jawne ataki paniki lub fobie, taka osoba dostaje etykietkę chorej na nerwicę lękową. Wiele tu mówi fakt, że valium – środek uspokajający – jest najczęściej sprzedawanym specyfikiem w Ameryce.

Lęki mają tendencję do eskalacji. Zatem u typowego pacjenta cierpiącego na fobie strach postępuje, obejmując coraz więcej obszarów życia, powodując pogłębiające się ograniczenia aktywności, w ciężkich przypadkach prowadząc do zupełnego unieruchomienia.

Przykładem takiego przypadku była pacjentka o imieniu Betty. Betty miała trzydzieści cztery lata, ale wyglądała znacznie starzej, ponieważ była wychudzona i mizerna. Weszła do mojego gabinetu, niosąc stos papierowych toreb, w których, jak się później okazało, znajdowało się 56 różnych flakoników z preparatami wspomagającymi zdrowie, witaminami, suplementami, oraz kilka toreb ze specjalnym jedzeniem. Jej strach zaczął się od bakteriofobii i wkrótce wszystko wokół wydawało się jej skażone zarazkami. Prześladowały ją liczne lęki związane ze zdrowiem i o tym, że za-

razi się jakimiś chorobami, pogłębiały się do tego stopnia, że przyszła do mnie z fobią, że na pewno będzie miała raka. Wierzyła w każdą przerażającą historię, o której czytała, więc bała się jedzenia niemal wszystkich produktów, powietrza, którym oddychała, oraz kontaktu ze słońcem. Nosiła wyłącznie białe ubrania, obawiając się szkodliwych barwników zawartych w tkaninach.

Będąc w gabinecie, nie chciała usiąść, ponieważ krzesło mogło być skażone zarazkami. Kiedy potrzebowała recepty, prosiła, abym użył kartki ze środka bloczka z receptami, która nie była jeszcze dotykana. Co więcej, chciała samodzielnie wyrwać zapisaną kartkę z bloczka recept, abym jej nie dotykał, bo przecież na mojej skórze najprawdopodobniej były zarazki, skoro ściskałem dłoń pacjenta przyjmowanego przed nią. Zawsze nosiła białe rękawiczki. Domagała się prowadzenia leczenia telefonicznie, ponieważ przerażała ją ponowna wyprawa do mojego gabinetu.

Po kolejnym tygodniu prowadzenia sesji telefonicznie powiedziała, że boi się wstać z łóżka. Dzwoniła do mnie z domu, siedząc na łóżku, ponieważ teraz już bała się w ogóle wychodzić z domu. Jej lęki pogłębiły się – bała się złodziei, gwałcicieli i skażonego powietrza. Jednocześnie bała się zostać w domu, we własnym łóżku, zdając sobie sprawę, że może jej się pogorszyć i uwzględniając wszystkie swoje pozostałe lęki, bała się, że traci rozum. Bała się, że lekarstwa jej nie pomogą i że będą powodować skutki uboczne, ale też bała się ich nie przyjmować z obawy, że bez nich jej się nie polepszy. W końcu też przyznała, że obawia się zadławienia pigułkami, więc zaprzestała przyjmowania nawet witamin, a tym bardziej przepisanych lekarstw.

Jej lęki były tak paraliżujące, że całkowicie udaremniały każdy manewr terapeutyczny. Nie wyraziła zgody, abym porozmawiał z jej rodziną. Bała się, że rodzina, dowiedziawszy się, że chodzi do psychiatry, uzna ją za wariatkę. Byłem całkowicie skonfundowany i przez tygodnie głowiłem się, jak jej pomóc. Ostatecznie odpuściłem. To poddanie przyniosło mi ulgę, pomyślałem: „Nie mogę zrobić zupełnie nic, aby jej pomóc. Jedyne, co jeszcze mogę zrobić, to tylko ją kochać".

I to właśnie zrobiłem. Po prostu myślałem o niej z miłością i często posyłałem jej myśli pełne miłości. Przekazywałem jej tyle miłości, ile tylko mogłem, kiedy rozmawiałem z nią przez telefon

i w końcu po kilku miesiącach „terapii miłością" polepszyło jej się na tyle, że przyszła do mojego gabinetu. Z czasem jej stan poprawiał się, a lęki i zahamowania zaczęły zanikać, choć nie osiągnęła żadnego wglądu w związku z nimi. Podczas rozmów mówiła, że jest zbyt przerażona, by podczas sesji poruszać kwestie psychologiczne, więc darzenie jej miłością było jedyną rzeczą, którą zrobiłem w ciągu miesięcy, a ostatecznie lat terapii.

Przypadek ten ilustruje prezentowaną w rozdziale dotyczącym apatii ideę, że wyższe wibracje – jak miłość, mają uzdrawiający wpływ na niższe wibracje takie, jak strach, w przypadku tej pacjentki. Miłość uspokaja i bardzo często możemy ukoić lęki drugiej osoby jedynie poprzez naszą fizyczną obecność i energię miłości, którą emanujemy, otaczając nią tę osobę. Nie chodzi o to, co mówimy, lecz o sam fakt naszej obecności, który ma działanie uzdrawiające.

Możemy nauczyć się jeszcze jednego prawa świadomości: Miłość leczy strach. To temat przewodni serii książek napisanych przez psychiatrę Jerry'ego Jampolsky'ego, np. *Love is Letting Go of Fear (Miłość jest wyzbyciem się lęku).* To prawo jest również podstawą leczenia stosowanego w Attitudinal Healing Center w Nowym Jorku, którego byłem współzałożycielem i konsultantem medycznym. Zmiana postaw pacjentów opierała się tam na grupowych interakcjach z ludźmi dotkniętych śmiertelnymi i wyniszczającymi chorobami, a cały proces leczenia polegał na uwalnianiu strachu i zastępowaniu go miłością.

Ten sam mechanizm, można zaobserwować w obecności wielkich świętych i oświeconych uzdrowicieli, kiedy dzięki emanującej z nich silnej wibracji miłości sama ich obecność ma moc uzdrawiania. Ta moc, podstawa uzdrawiania duchowego, przekazywana jest także poprzez myśli pełne miłości. W historii są całe zastępy ludzi słynnych z uzdrawiania tłumów właśnie taką miłością. Sięgając do historii współczesnej, jako przykład można podać św. Matkę Teresę, której przypisuje się uzdrowienie ogromnej liczby ludzi właśnie za pomocą bezwarunkowej miłości i oświeconej obecności. Osoby niezaznajomione z prawami świadomości uważają tego rodzaju zdarzenia za cuda. Jednak dla tych, którzy

rozumieją prawa świadomości, takie zjawiska są całkowicie naturalne i oczekiwane. Wysokie poziomy świadomości same w sobie uzdrawiają, przemieniają i oświecają innych.

Mechanizm poddania jest cenny właśnie dlatego, że porzucamy to, co ogranicza miłość, dzięki czemu stopniowo wzrasta nasza zdolność kochania, a energia miłości może uzdrowić zarówno nas samych, jak i innych.

Jedyna niedogodność tego typu uzdrowień polega na tym, że często utrzymują się tylko podczas obecności osoby zdolnej do emanowania energią miłości z wysokich poziomów świadomości, a choroba wraca, kiedy chory przestaje przebywać w obecności takiej osoby, do czasu, aż sam nauczy się podnosić własną świadomość.

Możesz zapytać: Skoro wysyłanie myśli pełnych miłości ma moc uzdrawiania, dlaczego widujemy tak wielu chorych w szpitalach, podczas gdy odwiedzające ich rodziny się o nich troszczą? Czemu pacjentów nie leczy miłość ich rodzin? Odpowiedź stanie się oczywista, gdy przyjrzymy się, jakie myśli są wysyłane choremu przez bliskich. Jeśli się to dokładniej zbada, okaże się, że dominują dręczące myśli pełne strachu, którym towarzyszy poczucie winy i ambiwalencja.

Możemy wyobrazić sobie, że miłość jest niczym światło słońca, a negatywne myśli są jak chmury. Nasza wyższa Jaźń lśni jak słońce, lecz wszystkie nasze negatywne myśli, wątpliwości, obawy, złości i urazy zakrywają ten blask, sprawiając, że przenika go bardzo mało.

Jak powiedział Jezus Chrystus, każdy z nas, jeśli ma wiarę, potencjalnie posiada moc uzdrawiania. Święty lub ktoś o wysokim poziomie świadomości z definicji jest tym, który usunął chmury negatywności i w pełni emanuje uzdrawiającą mocą światła. Dlatego też święci mają ten magnetyczny dar przyciągania tłumów. Na przykład kiedy indyjski święty Ramana Maharishi obchodził urodziny, przybyło 25 tysięcy osób, które stały w tropikalnym żarze, w ścisku, w ogromnym tłumie, by uczcić jego obecność i życzyć mu wszystkiego najlepszego. Kiedy konsekwentnie będziemy uwalniać opór przed swoimi lękami i pozwolimy sobie odpuścić je, uwięziona w strachu energia także się uwolni i zacznie jaśnieć jako energia miłości. Tak więc miłość bezwarunkowa ma

największą moc i na takiej miłości oparta jest moc słynnych świętych. Z bezwarunkowej miłości bierze się też moc matki i ojca, a ich obecność jest kluczowa w procesie uczenia się jak kochać, przez dorastające dzieci. Jak zaobserwował Zygmunt Freud, najpomyślniejsze, co może się nam przydarzyć podczas dziecięcego rozwoju, to bycie dzieckiem bezwarunkowo kochanym przez matkę.

A jeśli jako dzieci nie mieliśmy szczęścia zaznać takiej matczynej miłości? Istnieje powszechne przekonanie, że jeśli nie doświadczyliśmy jej, to będziemy mieli lęki czy zahamowania, lecz tak nie jest. Osoba, która była bardzo kochana w dzieciństwie, ma mniej lęków i lepszy życiowy start, lecz tę miłość ma w sobie nieodłącznie także każdy z nas. Już sama natura życia i przepływającej przez nas energii życiowej dającej nam siłę, by oddychać i myśleć, sprawia, że każdy z nas ma w sobie tę wibrację energii miłości. Jeśli patrząc na siebie, widzimy, że pozwoliliśmy, by nadmierny lęk zablokował doświadczanie własnej natury, możemy za pomocą Techniki Uwalniania na nowo poczuć miłość przepływającą przez nas samych i dzięki temu wyzwolić się z negatywności. Odkrywając na nowo miłość w sobie, odnajdujemy prawdziwe źródło szczęścia.

Przyjęcie własnego cienia

Rób to co robisz,
ale kierując się miłością, nie strachem.

Jedną z przeszkód na drodze rozwoju emocjonalnego jest lęk przed tym, co zostało głęboko ukryte w naszej nieświadomości. Aspekt ten, którego nie chcemy widzieć ani uznać za swój, Carl Gustav Jung nazwał „cieniem". Według niego ja nie może zostać uzdrowione i zintegrowane, dopóki nie rozpozna i nie uzna swojego cienia. Oznacza to, że w każdym z nas, w tym co Jung nazwał „zbiorową nieświadomością", ukryte jest to, czego najbardziej nie chcemy w sobie uznać. Jak twierdził Jung, przeciętny człowiek woli projektować swój cień na świat zewnętrzny, dzięki czemu może potępiać go i postrzegać jako zło i myśleć, że to kwestia walki ze złem tego świata. W rzeczywistości istotą rzeczy jest jedynie uznanie obecności tych myśli oraz popędów w samym sobie. Kiedy je uznajemy, one się wyciszają. A gdy są wyciszone, przestają nami kierować z poziomu nieświadomości.

Podczas przyglądania się swoim lękom przed nieznanym, które w rzeczywistości są jedynie lękami przed tym, co skrywa się w głębi nieświadomości, bardzo przydaje się poczucie humoru.

Gdy cień raz zostanie dostrzeżony i uznany – traci swą moc. W rzeczywistości jedynie lęk przed myślami i popędami sprawia, że nabierają one mocy. Kiedy oswoimy się ze swoim cieniem, nie musimy już dłużej projektować własnych lęków na świat zewnętrzny i zaczynają one bardzo szybko się rozpraszać.

Skąd się bierze taka atrakcyjność niezliczonej liczby programów telewizyjnych skupiających się na przeróżnych formach przemocy? Otóż to, co jest bezpiecznie odgrywane na ekranie, to nic innego jak wszystkie zakazane nieświadome fantazje naszej własnej psyche. Kiedy zaczniemy rozpoznawać we własnym umyśle te same filmy, które oglądamy w telewizji, i zrozumiemy, skąd naprawdę pochodzą, tego rodzaju „rozrywki" przestaną być dla nas atrakcyjne. Osoby, które uznały swój cień, nie są w żaden sposób zainteresowane zbrodniami, przemocą ani przerażającymi katastrofami.

Jedną z blokad przy oswajaniu się z lękami swojego umysłu jest

lęk przed opinią innych ludzi. Pragnienie zewnętrznej aprobaty jest stale aktywnym kaprysem naszego umysłu. Utożsamiamy się z opiniami innych ludzi oraz autorytetami i jednoczymy się z nimi, uznając ich głos za własną opinię o sobie.

Przyglądając się swoim lękom, dobrze jest wiedzieć to, co odkrył Carl Jung – że te zakazane zasoby w obrębie cienia to część zbiorowej nieświadomości. Co oznacza, że każdy z nas ma takie myśli i fantazje. Nikt z nas nie jest wyjątkowy, jeśli chodzi o sposób, w jaki symbolizujemy swoje emocje. Każdy w skrytości ducha boi się, że jest głupi, brzydki, niekochany i przegrany.

Umysł na poziomie nieświadomym nie jest miły ani grzeczny. Myśli w niecenzurowanych kategoriach. Kiedy pojawia się w nim zdanie: „Zamordować tego faceta!", nieświadomość dokładnie to ma na myśli. Następnym razem, gdy ktoś zajedzie ci drogę w korku ulicznym, wejrzyj głęboko w siebie i wyobraź sobie, co byś naprawdę zrobił tej osobie, gdybyś był ze sobą całkowicie szczery i nie cenzurował obrazów, które przychodzą ci na myśl. Chciałbyś zmieść tę osobę z powierzchni ziemi, czyż nie? Zrobić z niej miazgę. Zepchnąć w przepaść. Zgadza się? W taki właśnie sposób myśli nasza nieświadomość.

Poczucie humoru bardzo się przydaje, ponieważ obrazy te są naprawdę zabawne, gdy już zdajemy sobie z nich sprawę. Nie ma w tym nic strasznego, nasza nieświadomość po prostu przemawia językiem takich właśnie obrazów.

Nie jest to oznaką twojej podłości ani tego, że możesz być potencjalnym kryminalistą. To oznaka, że jesteś szczery wobec siebie i konfrontujesz się z działaniem zwierzęcego umysłu będącego częścią ludzkiej natury. Nie ma powodu popadać przez to w melodramatyzm, samokrytykę czy załamywać ręce.

Nieświadomość jest nieokrzesana i nieucywilizowana. Podczas gdy twój intelekt udał się do szkoły podstawowej, twoja nieświadomość pozostała w dżungli i nadal skacze po drzewach! Przyglądanie się własnemu cieniowi to nie czas na perfekcjonizm czy delikatność. Nie należy również brać swego cienia dosłownie, ponieważ językiem nieświadomości są po prostu symbole o prymitywnym charakterze. Jeśli będziemy pracować z nimi na poziomie świadomym, mogą nas raczej wzmocnić niż ograniczyć.

Utrzymywanie swojego cienia w ukryciu i tłumienie rozlicznych lęków pochłania bardzo dużo energii. Konsekwencją tego jest wyczerpanie energetyczne przejawiające się na poziomie emocjonalnym jako ograniczenie zdolności kochania.

W świecie świadomości podobne przyciąga podobne, zatem strach przyciąga strach i według tego samego prawa miłość przyciąga miłość. Im więcej mamy w sobie strachu, tym bardziej przerażające sytuacje przyciągamy do swojego życia. Każdy strach wymaga wytworzenia dodatkowej energii do stworzenia warunków chroniących przed nim, aż w końcu cała nasza energia jest zużywana na niezliczone strategie obronne. Gotowość do spojrzenia na strach i przepracowania go, aż się od niego uwolnimy, przynosi natychmiastowe nagrody.

Każdy z nas ma określony zasób stłumionych i wypartych lęków, które przenikają do wszystkich aspektów życia, zabarwiając nasze doświadczenie, pozbawiają radości życia, odzwierciedlają się w napięciu mięśni twarzy, wpływając na wygląd fizyczny, siłę fizyczną i kondycję zdrowotną wszystkich organów. Nieprzerwany, chroniczny strach stopniowo osłabia układ odpornościowy organizmu.

Za pomocą testu kinezjologicznego można od razu zademonstrować, jak myśli pełne strachu powodują znaczące osłabienie siły mięśni i zaburzają przepływ energii z meridianów do organów.

Choć wiemy, że strach ma całkowicie niszczący wpływ na nasze relacje, zdrowie i szczęście, jesteśmy do niego przywiązani. Dlaczego? Mamy nieświadome wyobrażenie, że strach trzyma nas przy tyciu; wynika to z tego, że strach jest powiązany z całym zestawem mechanizmów służących przetrwaniu. Wydaje nam się, że jeśli odpuścimy strach – nasz główny mechanizm obronny – staniemy się w pewien sposób bezbronni. Jednak prawda jest zupełnie inna. Strach czyni nas ślepymi na prawdziwe niebezpieczeństwa życia. W zasadzie strach jest największym zagrożeniem, z jakim może się mierzyć ludzkie ciało. To właśnie strach i wina przynoszą choroby i niepowodzenia w każdym obszarze życia.

Rób to co robisz, ale kierując się miłością, nie strachem. Czyż powodem dbania o ciało mógłby być szacunek i to, że je cenimy,

a nie strach przed chorobą i śmiercią? Czy moglibyśmy być oddani Innym ludziom z miłości do nich, nie ze strachu, że zostaniemy sami? Czy moglibyśmy być uprzejmi i mili wobec nieznajomych z troski o inne ludzkie istoty, a nie dlatego, że boimy się stracić dobrą opinię? Czy moglibyśmy wykonywać w pracy dobrą robotę, dlatego że dbamy o jakość tego, co robimy, i obchodzą nas współpracownicy? A czy możemy wykonywać dobrze pracę z troski o tych, którzy są odbiorcami naszych usług, a nie ze strachu przed bezrobociem czy niezrealizowaniem własnych ambicji? Czy nie uzyskamy więcej poprzez współpracę, zamiast rywalizacji opartej na strachu? Czy możemy prowadzić samochód ostrożnie, ponieważ mamy wzgląd na to, by wszyscy mieli się dobrze, oraz na szczęście tych, którzy nas kochają, a nie z powodu strachu przed wypadkiem? Czy nie jest lepsze na poziomie duchowym dbanie o innych, ponieważ się z nimi identyfikujemy i jesteśmy współczujący, niż usiłowanie kochania ludzi ze strachu przed karą Boską?

Poczucie winy

Szczególną formą strachu jest to, co nazywamy obwinianiem. Obwinianie zawsze wynika z poczucia że to, co ma miejsce, jest niedobre i wiąże się z tym potencjalna kara – realna, lub tylko wyobrażona. Jeśli kara nie przychodzi ze strony świata zewnętrznego, wyraża się w formie samokarania na poziomie emocjonalnym. Poczuciu winy towarzyszy cała gama negatywnych emocji, dlatego tam, gdzie jest strach, musi być obwinianie.

Jeśli poddasz się kinezjologicznemu testowi mięśniowemu, obwiniając się za coś w myślach, przekonasz się, że mięsień natychmiast słabnie. Desynchronizują się wówczas półkule mózgowe i ulega zaburzeniu przepływ energii w meridianach. Zatem sama natura udowadnia, że poczucie winy jest destrukcyjne.

Jeśli wina jest tak destrukcyjna, dlaczego jest wychwalana, i otaczana tak wielkim uwielbieniem? Czemu tak zwani eksperci uważają, że wina jest korzystna? Na przykład pewien psychiatra napisał artykuł poświęcony winie, który ukazał się w czasopiśmie, można w nim przeczytać: „Obwinianie jest dla ciebie dobre". Następnie oświadczył on o istnieniu „uzasadnionej winy". Przyjrzyjmy się temu, czym tak naprawdę jest wina, i zobaczmy, czy się z nim zgadzamy, czy nie.

Gdy przechodzisz przez ulicę, spoglądasz na lewo i prawo, aby się upewnić, że nie nadjeżdża żaden samochód. Skąd takie zachowanie? Kiedy byłeś dzieckiem, powiedziano ci, że przechodzenie przez ulicę jest „złe". Jak więc widać poczucie winy zastąpiło rzeczywistość i to w umyśle, który nie jest jeszcze w pełni rozwinięty, jak w przypadku dziecka. To wyuczone zachowanie, które jest rzekomo pragmatyczne: ma zapobiegać późniejszym błędom czy powtarzaniu pomyłek. Jednak dziewięćdziesiąt dziewięć procent poczucia winy nie ma nic wspólnego z rzeczywistością.

Bardzo często poczucie winy wyniszcza osoby najbardziej pobożne, potulne i niewinne. Poczucie winy jest prawdziwym samopotępieniem i umniejszaniem własnej wielkości i wartości jako istoty ludzkiej.

Obwinianie się jest rozpowszechnione równie szeroko co strach, czujemy się winni niezależnie od tego, co robimy. Część

naszego umysłu uważa, że powinniśmy robić akurat coś innego lub że powinniśmy robić to „lepiej". Powinniśmy osiągnąć lepszy wynik w rozgrywce golfa, przeczytać książkę zamiast oglądać telewizję… powinniśmy być lepszymi kochankami, lepiej gotować, biegać szybciej… powinniśmy być wyższego wzrostu, silniejsi, mądrzejsi, lepiej wykształceni.

Poczucie winy jest pomiędzy lękiem przed życiem a strachem przed śmiercią. Staramy się uciec przed nim poprzez tłumienie, wypieranie, ucieczkę, projektowanie go na innych ludzi, pozostając go nieświadomi. Jednak pozostawanie nieświadomym poczucia winy (wypieranie go) niczego nie rozwiązuje. Wina przejawia się jako samokaranie poprzez wypadki, nieszczęścia, ul ratę pracy i związków, choroby fizyczne i słabowitość, chroniczne zmęczenie, wyczerpanie oraz na niezliczone sposoby, które umysł wynajduje, by pozbawić nas przyjemności, radości i energii życiowej. Wina reprezentuje śmierć, analogicznie jak miłość reprezentuje życie.

Wina jest częścią małego ja i z poczucia winy bierze się nasza gotowość, by wierzyć w negatywności odnoszące się do nas samych. Negatywny komentarz członka rodziny, przyjaciela czy sąsiada potrafi zniszczyć nam codzienne szczęście i radość. Poczucie winy jest zaprzeczeniem duchowej niewinności, nieodłącznej nam. Mało prawdopodobne, że zapadnie na fizyczną chorobę ktoś nie mający poczucia winy.

Dlaczego gromadzimy tak wiele śmieci? Czyż nie wynika to z naszej bezgranicznej niewinności? Czy nie ona sprawiała, że jako dzieci wierzyliśmy w to, co inni przedstawiali nam jako prawdę? I nawet obecnie, czyż nadal nie wierzymy w to, co inni uznają za prawdę? Czy nie jest tak, że uwierzyliśmy już w dziesięć tysięcy kłamstw i jesteśmy gotowi uwierzyć w tyle samo kolejnych kłamstw przez własną naiwność, która ma źródło w naszej duchowej niewinności? Czyż głównym powodem bycia wykorzystywanym nie jest właśnie to?

Jeśli zajrzymy w głąb siebie, czy nie okaże się, że przez wewnętrzną niewinność uwierzyliśmy też w to, że jesteśmy winni. I z tego powodu przyjęliśmy całą negatywność świata i pozwoliliśmy jej zabić naszą energię życiową, zniszczyć poczucie tego, kim naprawdę jesteśmy, i zaprzedać się żałosnej małości, którą się za-

dowalamy. Czyż nasza niewinność nie jest taka jak niewinność nowo narodzonego dziecka, które nie mogąc się bronić, a nie mając możliwości rozróżniania, jedynie przyzwala na bycie programowanym niczym komputer? Jeśli zdamy sobie z tego sprawę, staniemy się świadomi.

Tyle słyszy się na temat programów podnoszących poziom świadomości i warsztatów weekendowych poszerzających świadomość. Co to znaczy? Że dostaniemy kilka nowych skomplikowanych instrukcji? Że pozwolimy, by nas ktoś programował według twojej koncepcji mistycznej prawdy?

Większość programów zajmujących się podnoszeniem poziomu świadomości prowadzi do tego właśnie punktu. Uważaj na to, co przyjmujesz jako prawdę, na to, co akceptujesz każdego dnia.

Przyjrzyj się teraz programom, które już masz – zacznij je kwestionować, rozmontowywać i uwalniać. Obudź się i uwolnij się od wykorzystywania i bycia zniewolonym przez negatywne programy tego świata. Zobacz prawdziwy cel tego programowania, którym jest próba kontrolowania, wykorzystywania, wyciągnięcia pieniędzy, usług, energii, lojalności i zawładnięcia twoim umysłem.

Działanie tych programów zostało znakomicie zobrazowane w filmie *Tron*, w którym program główny „master control" zniewalał poprzez stopniowe programowanie. Gdy zobaczymy, jak programowanie odbywa się w rzeczywistości, zdamy sobie sprawę, że jesteśmy jak niezapisany, czysty dysk komputera. Jesteśmy niewinną przestrzenią, w której ma miejsce programowanie.

Gdy zdamy sobie sprawę z tego wszystkiego, możemy poczuć gniew. Złość jest lepsza niż rezygnacja, apatia, depresja i żal! Oznacza przejęcie kontroli nad umysłem zamiast oddania jej telewizji, gazetom, czasopismom, sąsiadom, rozmowom zasłyszanym w metrze, przypadkowym uwagom kelnerki; przyjmując od nich śmieci, by następnie przekazać je na zewnątrz. Gromadzimy w swoim banku pamięci śmieci – kiedy to dostrzeżemy, przestaniemy się bać. Oczyszczając się ze wszystkich tych śmieci będziemy się cieszyć tym, że zaczynamy pozwalać własnym uczuciom się manifestować, zdając sobie sprawę z tego, jakie właściwie one są.

Gdy tylko zajrzymy w siebie i odnajdziemy tę wrodzoną naturalną niewinność, przestaniemy siebie nienawidzić. Przestaniemy potępiać samych siebie, a także nie będziemy dłużej przyjmować potępiania ze strony innych osób ani ich subtelnych prób obniżenia naszej wartości jako istoty ludzkiej.

Czas odzyskać własną moc i przestać oddawać ją każdemu mijającemu nas oszustowi, który porusza nasze lęki wytrząsając nam z portfela trochę pieniędzy lub zniewala w imię swoje) sprawy, pasożytując na naszej energii. Łatwo uwolnić się od lęku, kiedy mamy możliwość wyboru.

Obawiamy się, że podróż w głąb siebie doprowadzi nas do odkrycia jakiejś przerażającej, okropnej prawdy. W obecnym programowaniu naszych umysłów jest to jedna z przeszkód wdrukowanych nam przez świat, byśmy nie poznali rzeczywistej prawdy. Tym, o czym świat nie chce, byśmy się dowiedzieli, jest prawda o nas samych. Dlaczego? Ponieważ wtedy staniemy się wolni. Nie można nas wówczas dłużej kontrolować, manipulować nami, wykorzystywać, nadużywać, zniewalać, więzić, oczerniać czy pozbawiać mocy. Dlatego też wewnętrzna podróż jest maskowana przez aurę tajemnicy i czegoś złego.

Jaka jest rzeczywista prawda o tej podróży? Gdy kierujemy się do swego wnętrza i wyzbywamy jednej iluzji po drugiej, kolejnych i kolejnych kłamstw oraz negatywnych programów, robi nam się coraz lżej. Coraz silniejsza się w nas staje wibracja miłości. Doświadczamy lekkości. Stopniowo życie staje się bezwysiłkowe.

Każdy wielki nauczyciel mówił o tym, by szukać i odnaleźć prawdę w swoim wnętrzu, ponieważ wiedza o tym, kim naprawdę jesteśmy, nas wyzwoli. Czy wielcy nauczyciele tego świata doradzaliby wewnętrzne poszukiwania, gdyby to, co tam znajdziemy, prowadziło do poczucia winy, było czymś zepsutym, złym i negatywnym? Przeciwnie – doradziliby, abyśmy za wszelką cenę unikali własnego wnętrza.

Odkryjemy, że wszystkie rzeczy, które świat określa jako „złe", znajdują się jedynie na wierzchu, na samej powierzchni, są płytką, cienką warstwą zewnętrzną. Przyczyną całego tego nieporozumienia jest opaczne zrozumienie. Nie jesteśmy źli, jesteśmy je-

dynie nieświadomi. Gdy porzucimy strach pełen poczucia winy wraz z energią, która idzie z nim w parze, zauważymy, że przestajemy chorować i nie mamy już dolegliwości fizycznych. Powraca zdolność kochania samego siebie, przejawiając się jako wzrost samooceny, a wraz z nią pojawia się też umiejętność kochania innych ludzi.

Uwolnienie od winy powoduje odnowienie własnej energii życiowej. Dowodzą tego osoby dramatycznie odmienione dzięki wierze w Boga. Nagle uwolnili się od winy poprzez przebaczenie, dzięki któremu tysiące ludzi uzdrowiło się z poważnych i zaawansowanych chorób. Czy zgadzamy się, czy nie z tym, w co wierzyli, nie ma żadnego znaczenia. Ważne, by zdawać sobie sprawę, że uwolnieniu od winy towarzyszy odrodzenie energii życiowej, odzyskanie zdrowia fizycznego i dobrego samopoczucia.

Gdy zaczynamy uzdrawiać samego siebie i dbamy bardziej o swoje zdrowie emocjonalne, „opłaca się być przewrażliwionym". Stańmy się czujni na szkodliwy wpływ każdego, kto próbuje obudzić w nas poczucie winy. Możemy zadać sobie pytanie, czy osiągniemy więcej, gdy kierować będziemy się miłością zamiast strachem i poczuciem winy. Czy to, że nie zadźgaliśmy swojego sąsiada, spowodowane jest wyłącznie strachem przed karą? Czy to dlatego, że czujemy miłość i troskę o niego – istotę ludzką, która jest sama w sobie niewinna, która zmagając się z własnym rozwojem, może popełniać po drodze takie same błędy, jakie i my popełniamy? Czy nauki religijne, jakiekolwiek by one były, nie są bardziej skuteczne, jeśli płyną z miłości i zrozumienia, a nie ze strachu i poczucia winy?

Czy do czegokolwiek poczucie winy jest nam potrzebne? Co nam daje? Czy jesteśmy aż tak głupi, że kieruje nami jedynie strach przed karą? Czy jesteśmy aż tak nieświadomi? Czy możemy zastąpić motywowanie się winą i zachowywać się godniej jak człowiek uwzględniający uczucia innych?

Jeśli zbadać te zagadnienia i przyjrzeć się, skąd się biorą w naszym społeczeństwie, widać, że do zakończenia Średniowiecza jeszcze nam daleko. Inkwizycja przybrała jedynie nowsze i bardziej wyrafinowane formy okrucieństwa. Bezwiednie przyjmujemy negatywne przekonania, które obecnie królują na naszej pla-

necie. Stwarzanie konceptu, że coś może być złe, i wywoływanie poczucia winy jest okrucieństwem, czyż nie?

Pozwoliliśmy, by inni zaprogramowali w nas ten sposób samotorturowania, zdajmy sobie sprawę, że w odwecie odwzajemniamy] się tym samym – zachęcamy innych, by sami się torturowali. Pozwoliliśmy by zmanipulowano nas poczuciem winy, a następnie skierowaliśmy je w stronę innych – wykorzystując ten sam mechanizm winy, staramy się ich wykorzystać i kontrolować.

Na tyle, na ile nie pozwoliliśmy sobie doświadczyć swojej prawdziwej Jaźni, tak wielką niechęć żywimy w stosunku do osób, które to zrobiły. Oburza nas ich pełna życia aktywność w tych obszarach, w których sami czujemy się zablokowani. Tę trzeźwiącą prawdę przedstawia opowieść o mężczyźnie, który spacerując wzdłuż wybrzeża, napotkał rybaka z koszem pełnym krabów. Powiedział do rybaka: „Lepiej będzie, jeśli przykryjesz kosz, inaczej kraby z niego uciekną". „Otóż nie", odpowiedział stary mądry rybak. „Nie ma takiej potrzeby. Widzisz, kiedy jeden z krabów wspina się w górę kosza, by się z niego wydostać, inne kraby chwytają go i ściągają z powrotem w dół."

Gdy praktykujemy uwalnianie, jest nam coraz lżej, stajemy się coraz bardziej wolni i doświadczamy, że w naszym świecie jest niestety jak w tym koszu krabów. I wówczas widzimy jego negatywność w całej pełni. Gdy całkowicie zdamy sobie sprawę z ceny, którą płacimy za swoje zniewolenie, wielce prawdopodobne jest, że poczujemy gniew oraz silne pragnienie wyzwolenia się z więzów negatywności.

Rozdział 7

ŻĄDZA

To afekt o szerokim zakresie – od łagodnej chęci po obsesyjne, nieprzeparte pragnienie czegoś lub kogoś. Wyraża się również jako chciwość, obsesja, niedosyt, zawiść, zazdrość, przywiązanie, gromadzenie, bezwzględność, mania, furia, robienie czegoś do przesady, nadmierna ambicja, egoizm, pożądanie, zaborczość, kontrola, gloryfikowanie, nienasycenie oraz zachłanność.

„Nic mnie nie zaspokaja", „nigdy dość", „muszę to mieć". Podstawowa jakość tej emocji to popęd. Gdy znajdujemy się pod wpływem żądzy, przestajemy być wolni. Ona przejmuje nad nami kontrolę, prowadzi nas, zniewala nas i wodzi za nos.

I teraz znów zasadniczą kwestią dotyczącą wolności jest ustalenie, czy świadomie dokonaliśmy wyboru, by zaspokoić dane pragnienie, czy może ślepo podążamy za nieuświadomionymi programami i jakimiś swoimi przekonaniami.

Żądza jako przeszkoda

Często nie rozumiemy, jak działa chcenie i pragnienie. Podstawowa iluzja zawarta jest w stwierdzeniu: „Dostanę to, czego chcę tylko kiedy będę tego naprawdę chcieć; jeśli odpuszczę nie dostanę tego". W rzeczywistości jest odwrotnie. Pragnienie często blokuje osiągnięcie tego, czego chcemy, szczególnie jeśli jest silne (np. niepohamowane pożądanie czegoś). Dlaczego tak się dzieje? W rzeczywistości to, co jest w naszym życiu jest skutkiem naszego wyboru, intencji lub decyzji. Pojawia się w naszym życiu niezależnie od tego, czy chcemy czy nie. Chcenie jest tak naprawdę przeszkodą w osiągnięciu czy zdobyciu czegoś, ponieważ oznacza dosłownie „nie mam tego". Innymi słowy, jeśli mówimy, że pragniemy czegoś, wyrażamy tym samym, że nie mamy tego. Kiedy oznajmiamy, że to nie jest nasze, stwarzamy psychiczny dystans pomiędzy sobą a tym, czego chcemy. Dystans ten staje się blokadą, która zabiera nam energię.

Niemożliwe staje się możliwe, gdy tylko całkowicie się poddamy i odpuścimy. Dzieje się tak, ponieważ chcenie blokuje otrzymanie tego, czego chcemy, i wywołuje strach, że tego nie dostaniemy. W swej esencji energia Pożądania jest zaprzeczeniem, że to, czego chcemy, jest dostępne na wyciągnięcie ręki.

Jest to inne podejście do osiągania celów niż to, do którego przywykliśmy wskutek programowania panującego w naszym i świecie. Jesteśmy przyzwyczajeni do wyobrażenia ambicji i sukcesu powiązanych z ciężką pracą i klasycznymi cnotami etyki j protestanckiej. Wśród nich znajdziemy samopoświęcenie, ascetyczny tryb życia, czynienie ogromnych wysiłków i starań, tyranie jak wół, zaciskanie pasa, przykładanie się do pracy i wszelkie inne ponuractwa związane z ciężką harówką. Gdy patrzymy na ten obrazek, czyż nie uderza nas w nim ten ogrom wysiłku? Cóż, tak właśnie jest – taka postawa wymaga wielu zmagań wskutek spowodowanej chceniem blokady, którą sami stawiamy na własnej drodze.

Porównajmy żmudne sposoby osiągania celu charakterystyczne dla niższych poziomów świadomości z realizacją na wyższych poziomach świadomości, gdzie będąc bardziej wolni, uznajemy

i pozwalamy pragnieniom odejść. Gdy mamy więcej tej wewnętrznej swobody, wówczas to, co wybieramy, manifestuje się w naszym życiu bez wysiłku.

Odpuszczamy afektywne chcenie i po prostu wybieramy cel, wyobrażając go sobie z miłością i pozwalając mu się zamanifestować, ponieważ wiemy, że to, co wybraliśmy, już do nas przynależy.

Dlaczego to już jest nasze? Na niższym poziomie świadomości wszechświat postrzegany jest jako negatywny i odmawiający, drażniący i nam niechętny. Na wyższym poziomie świadomości to się zmienia. Doświadczamy wówczas, że świat jest niczym obdarowujący, kochający rodzic, który bezwarunkowo aprobuje nasze zamiary i chce, byśmy mieli wszystko, czego chcemy, więc udostępnia nam to na zawołanie. Stwarza to inny kontekst.

Choć inni ludzie mogą uważać, że świat jest skąpy i wrogi, nie ma powodu abyśmy również przyjmowali taki punkt widzenia. Jeśli go przyjmiemy, będziemy zgodnie z nim postępować w swoim życiu. Kiedy odpuścimy chcenie, zaczniemy dostrzegać, że to, co wybraliśmy, pojawia się w naszym życiu w niemal magiczny sposób. To, o czym myślisz, zazwyczaj manifestuje się w twoim życiu. Jak mówiłem wcześniej, w czasach rzekomo dużego bezrobocia niektóre osoby nie tylko mają zatrudnienie, lecz pracują równolegle w dwóch lub trzech miejscach.

Kiedy pierwszy raz spotkałem się z tym nowym sposobem widzenia świata, był on dla mnie szokujący. Miałem nadzieję, że to prawda, lecz pojawił się również sceptycyzm, który mówił „To po prostu niemożliwe w praktyce". Przez surową etykę protestancką, w której byłem wychowany trudno było mi w to uwierzyć; niemniej jednak byłem gotów zachować wystarczająco otwarty umysł, by to wypróbować. I tak oto po raz pierwszy doświadczyłem odpuszczenia chcenia.

Zapisałem swoje cele osobiste, a następnie odpuściłem pragnienie ich. Brzmi to paradoksalnie, lecz tak właśnie wygląda proces: rozpoznaj swoje cele, a potem odpuść chęć ich osiągnięcia.

Jednym z takich celów spędzającym mi sen z powiek przez kilka lat był apartament w Nowym Jorku, ponieważ zobowiązania

zawodowe wymagały ciągłych dojazdów i wydatków na noclegi w pokojach hotelowych. Dobrym ekonomicznym rozwiązaniem] byłoby więc drugie mieszkanie w mieście używane okazjonalnie – tak zwane *pied-à-terre.* Zapisałem więc na kartce: „Mieszkanie w Nowym Jorku" jako swój cel.

Korzystając z tego sposobu realizacji celu, musimy określić wszystkie szczegóły, jakie tylko są możliwe, tak aby cel dla naszego racjonalnego umysłu stał się wiarygodny. Zatem opisałem moje idealne mieszkanie bardzo dokładnie: miało przystępną cenę, znajdowało się w bloku z lat 70. przy Piątej Alei, dokładnie naprzeciwko wejścia do Central Parku, na co najmniej ósmym lub dziewiątym piętrze, na tyłach budynku, aby uliczny hałas docierał tam w minimalnym stopniu i było nie większe niż dwa pokoje i przedpokój.

Następny dzień w pracy był jak zwykle bardzo intensywny, z długą listą spraw do załatwienia, spotkaniami i wizytami pacjentów. Pomiędzy spotkaniami i przyjmowaniem kolejnych pacjentów uznałem w duchu pragnienie posiadania tego mieszkania i odpuściłem je i w ciągu dnia zupełnie o nim zapomniałem.

O godzinie 16.30, po przyjęciu ostatniego pacjenta, poczułem nagły impuls, żeby pojechać do miasta. Pomimo że był to czas największych korków, droga była pusta i podróż zajęła jedynie pól godziny. Jakby coś mnie prowadziło, dotarłem autem do 73 przecznicy Lexington, gdzie przyciągnęło mnie „coś" do znajdującego się tam biura nieruchomości. Jakimś cudem było wolne miejsce parkingowe dokładnie naprzeciwko wejścia. Agent nieruchomości po usłyszeniu, że poszukuję mieszkania przy Piątej Alei, co myślałem – uzna za żart – ze zdziwieniem spojrzał na mnie i rzekł: „Ale szczęściarz z pana! Dokładnie godzinę temu pojawiła się jedyna oferta przy Piątej Alei, przy 76 przecznicy na dziewiątym piętrze. Takie mieszkanie trafia się bardzo rzadko. Ma dwa pokoje i przedpokój, cena wynajmu jest przystępna (wynosi 500 dolarów miesięcznie). Właśnie zostało odmalowane i można się do niego wprowadzać od zaraz". Poszliśmy więc obejrzeć to mieszkanie. Idealnie pasowało do mojego opisu. Od ręki podpisaliśmy umowę!

Zatem w ciągu 24 godzin od wypróbowania Techniki Uwalniania na konkretnym osobistym celu został on zrealizowany. To

mieszkanie było czymś, czego niemal nie sposób znaleźć, a jednak zrealizowało się dokładnie według mojego wyobrażenia, bezwysiłkowo i bez żadnych negatywnych emocji. Łatwo i przyjemnie.

To doświadczenie nie jest niczym niezwykłym, jest typowe, ponieważ w tym przypadku pragnienie zostało poskromione, mogłem je uwolnić i całkowicie odpuścić bez dużego wysiłku. Całkowite poddanie czy uwolnienie oznacza, że tak samo w porządku było dla mnie to, że mieszkanie się znajdzie, jak i to, że mój cel się nie zrealizuje. Dzięki zupełnemu poddaniu i odpuszczeniu niemożliwe stało się możliwym i zamanifestowało się natychmiast i bez wysiłku.

Każdy z nas może wątpić w skuteczność tego mechanizmu i wracać pamięcią do tego, co osiągnęliśmy dzięki swojej ambicji, pożądaniu, niepohamowanemu chceniu, a nawet obsesyjnemu, opętańczemu pragnieniu zdobycia czegoś. Umysł mówi: „Ach, co by się stało, gdybym wtedy odpuścił? Jak miałbym to zdobyć, bez pragnienia posiadania tego?".

Prawda jest taka, że i tak byś to zdobył, tyle że bez strachu przed tym, że ci się to nie uda, bez poświęcania na to tyle energii, bez tego całego wysiłku, tych wszystkich utrapień i błędów i bez ciężkiej pracy. „Cóż – kontynuuje umysł – jeśli dostanę to bez wysiłku, jak mogę być potem dumny z własnych osiągnięć? Mam zrzec się tej dumy?". Zgadza się, wymaga to porzucenia napawanie się dumą z całego tego poświęcenia i ciężkiej pracy, którą musielibyśmy włożyć.

Trzeba zrezygnować z własnego sentymentu do samopoświęcenia, do bólu i cierpienia, przez które „należy" przejść, by zrealizować swoje cele. To przekonanie jest w społeczeństwie osobliwym wypaczeniem, czyż nie? Jeśli niemal bez wysiłku osiągamy nagle sukces, ludzie reagują zawiścią. Naprawdę irytuje ich to, że nie musieliśmy przechodzić przez te wszystkie udręki, ból i cierpienie, aby zrealizować swój cel. Uważają, że tego rodzaju j katorga jest ceną, którą należy ponieść za sukces.

Przyjrzyjmy się temu przekonaniu. Gdybyśmy nie byli nim negatywnie programowani, czemu za osiągnięcie czegokolwiek w swoim życiu mielibyśmy płacić cenę w formie jakiegokolwiek bólu czy cierpienia? Czyż nie jest to raczej sadystyczny sposób pa-

trzenia na rzeczywistość i wszechświat?

Innymi blokadami w osiąganiu własnych celów i pragnień są oczywiście nieuświadomiona wina i poczucie niższości. Ciekawe, że nieświadomość pozwala nam na posiadanie tylko tego, na co we własnym mniemaniu zasługujemy. Im bardziej trzymamy się własnej negatywności i niskiego mniemania o sobie, które jest jej skutkiem, uważamy że tym na mniej zasługujemy i nieświadomie odmawiamy sobie obfitości, która z taką łatwością spływa na innych. To jest przyczyną powiedzenia: „Bogaci się bogacą, a biedni biednieją". Jeśli mamy o sobie niskie mniemanie, wówczas zasługujemy tylko na biedę, a nasza nieświadomość zadba o to, aby tak się rzeczywiście stało.

Gdy przestaniemy nisko się oceniać i przywołamy własną naturalną niewinność oraz gdy uwolnimy opór przed hojnością, ot wartością, zaufaniem, miłością i wiarą, wówczas nieświadomość automatycznie zacznie aranżować życiowe okoliczności w taki sposób, że zacznie pojawiać się w naszym życiu dostatek.

Mieć – Działać – Być

Wyzwalając się z niższych poziomów świadomości, jak Apatia i Strach, wkraczamy na poziom Pożądania. Co dotąd było postrzegane jako niemożliwe i określane jako „nie mogę", teraz stało się możliwe. Ogólny postęp w przechodzeniu z niższych poziomów świadomości na wyższe można określić jako przejście z posiadania do działania, a następnie do bycia. Na niższych poziomach świadomości liczy się posiadanie. Chcemy rzeczy, które można posiadać. I na tym budujemy poczucie własnej wartości i swoją pozycję w świecie.

Kiedy udowadniamy sobie, że możemy coś mieć, że nasze podstawowe potrzeby mogą zostać zaspokojone, że mamy moc, by zadbać o potrzeby własne i bliskich, którzy są od nas zależni, nasz umysł staje się coraz bardziej zainteresowany działaniem. Wówczas skłaniamy się ku takim grupom społecznym, w których działanie jest fundamentem poczucia własnej wartości i na jego podstawie oceniają nas inni.

W miarę stawania się coraz bardziej kochającym nasze działania są coraz mniej zorientowane na dbanie o samego siebie, a stają się coraz bardziej skupione na tym, by służyć innym. Gdy nasza świadomość wzrasta, dostrzegamy, że pełna miłości służba ukierunkowana na innych automatycznie skutkuje zaspokojeniem naszych własnych potrzeb. (Nie oznacza to samopoświęcenia. Służba nie jest poświęceniem). W końcu jesteśmy przekonani, że wszechświat automatycznie zaspokaja nasze potrzeby i nasze działania niemal od razu stają się pełne miłości.

Na tym etapie przestaje się liczyć to, co robimy w świecie, a zaczyna być ważne to, kim jesteśmy. Udowodniliśmy już sobie, że możemy mieć to, czego potrzebujemy, że kierowani dobrymi chęciami możemy robić niemal wszystko. I teraz znacznie ważniejsze staje się to, kim jesteśmy dla samych siebie i wobec innych. Teraz ludzie poszukują naszego towarzystwa nie ze względu na to, co mamy ani co robimy czy przez wzgląd na etykietki społeczne, lecz z powodu tego, kim się staliśmy. Nasza energia ma taką jakość, że ludzie chcą po prostu być z nami i doświadczać naszej obecności.

Zmienia się nasz społeczny status. Nie jesteśmy już osobą, któ-

ra ma modne mieszkanie, duży samochód czy kolekcję antyków, nie jesteśmy już etykietowani jako dyrektor w takiej a takiej korporacji czy członek kadry zarządzającej jakąś organizacją. Teraz opisują nas jako wspaniałą osobę, jako kogoś, kogo koniecznie trzeba poznać, z kim koniecznie trzeba się spotkać. Mówią, jesteśmy charyzmatyczni.

Taki poziom bycia charakterystyczny jest w grupach samopomocy, gdzie nikogo nie interesuje to, czym zajmujemy się w świecie ani co posiadamy. Ważne jest tylko to, czy osiągnęliśmy określone wewnętrzne cele, takie jak uczciwość, otwartość, dzielenie się z innymi, bycie kochającym, gotowym do pomocy, pokornym, autentycznym i uważnym. Przedmiotem zainteresowania jest tam jakość naszego istnienia.

Glamour – ułuda blasku

Bardzo przydatne jest właściwe zrozumienie tego zagadnienia. Gdy raz je zrozumiemy, stanie się wspaniałym wsparciem w uwalnianiu pragnień. W książce *Glamour: A World Problem* Alice Bailey fachowo omawia ten temat.

Gdy przyjrzymy się czemuś, czego pragniemy, możemy zacząć rozróżniać między tą rzeczą samą w sobie a jej aurą – szlachetną powierzchownością, blaskiem i magnetycznym przyciąganiem przez jakość, którą określa właśnie słowo *glamour* – „czar". *Glamour* to owa niewspółmierność tego, czym dana rzecz jest w swej istocie, a ułudą blasku, który do niej dodaliśmy, prowadzi do rozczarowania. Tak często gonimy za jakimś celem, a gdy już go osiągniemy, jesteśmy rozczarowani. Dzieje się tak, ponieważ rzecz sama w sobie nie pokrywa się z naszym jej wyobrażeniem. „Glamurując" dodajemy sentyment w oderwaniu od życia. Projektujemy na daną rzecz jakąś cudowną jakość i wierzymy, że gdy tylko ją posiądziemy, w magiczny sposób osiągniemy wyższy poziom szczęścia i spełnienia.

Często ma to miejsce w przypadku celów zawodowych. Mężczyzna pracuje rok za rokiem, usiłując zostać prezesem firmy lub w jakiś inny sposób kimś ważnym i wybitnym. Gdy udaje mu się to osiągnąć, oczekuje całkowitego spełnienia, „glamouru" związanego z tym osiągnięciem, w postaci czołobitności podwładnych, lśniących samochodów, wielkiego biura, rangi, tytułowania i ekskluzywnych rozrywek. Odkrywa jednak kiedy już to stanowisko osiągnie, jak jest to płytkie i jaką jest nieadekwatną bonifikatą za codzienną wycieńczającą harówkę i ogromne nakłady energii, których w rzeczywistości wymaga dana pozycja zawodowa. Wyobrażał sobie, że zyska podziw, a w rzeczywistości na wyższych szczeblach spotyka go to, czego doświadczają ludzie będący u władzy – złośliwość, rywalizacja i zawiść oraz niekończące się lizusostwo i nieuczciwe manipulacje, włącznie z paranoidalnymi atakami ze strony rywali. Odkrywa, że wyczerpuje go to tak bardzo, że nie zostaje mu już energii na życie osobiste, jego relacje się psują. Żona narzeka, że jest zbyt wykończony, aby się z nią ko-

chać, zbyt wyczerpany, by dać jej tyle uwagi, ile potrzebuje, zbyt wypalony, by być dobrym ojcem, zbyt zmęczony, by cieszyć się choćby ulubioną aktywnością w czasie wolnym.

To samo spotyka kobiety osiągające cele w obszarach typowo kobiecych. Na przykład, jakiejś kobiecie wydaje się, że jeśli zdobędzie określony model sukienki na przyjęcie, to owa sukienka zapewni jej uwagę, komplementy i podziw oraz podniesie jej pozycję. Przeznacza na sukienkę znaczną kwotę, co jest dla niej sporym poświęceniem, wkłada też dużo wysiłku, co chwila biegając na kolejne przymiarki. Lecz co się dzieje? Podczas przyjęcia pada kilka miłych uwag na temat jej sukienki i na tym koniec. Nikt nie tańczy z nią więcej niż zwykle. Nie jest wcale bardziej ważna niż była przed przyjęciem. Nie jest obdarzana autentyczną uwagą bardziej, niż była do tej pory. Niektóre kobiety, mające rozeznanie w tym, ile taka sukienka musiała kosztować, obrzucają ją wrogim, zawistnym spojrzeniem. Podczas tego wieczoru jak zawsze posprzeczała się ze swoim partnerem i gdy wracali razem samochodem, niemal nie odzywali się do siebie, jak już bywało.

Kobiety realizujące cele w obszarach korporacyjnych i politycznych mierzą się z rozczarowaniem, które towarzyszy pozycji liderki, tak upragnionej i *glamour* w oczach opinii publicznej. To, co miało wzmocnić prestiż i szacunek, przynosi krytykę, zawiść i wrogość, nawet ze strony innych kobiet. Kiedy kobiety osiągają takie cele, często doświadczają czegoś zupełnie innego, niż się spodziewały. Kobieta będąca osobą publiczną staje się obiektem nieustannych uwag dotyczących jej zachowania i ubioru, dodatkowo może się zamartwiać, że zawiodła rodzinę, poświęcając się realizacji zawodowej. „Wygrana" często nie jest tak wspaniała, Juk zdaje się nam wmawiać otaczający ją *glamour.*

Cele emocjonalne również są „glamurowane" przez sentymentalizm i granie na uczuciach. Projektujemy określoną ekscytację na wydarzenie, którym się emocjonujemy (np. ponowne spotkanie, pierwszą randkę czy bycie wybranym na przewodniczącego w danej grupie). Przypisujemy mu większe znaczenie, niż ma w rzeczywistości w całościowym przebiegu zdarzeń. Gdy dane wydarzenie przemija, a życie płynie jak do tej pory, pojawia się rozczarowanie.

Wzmacnianie efektu *glamour* jest, rzecz jasna, aż nadto oczywi-

stym zabiegiem w reklamie. Tu jest ono jedyne w swoim rodzaju.

Kowboj jest męski do bólu, a baletnica jest idealnym uosobieniem kobiecości. Mężczyzn przyciąga osobowość, nie marka, więc kowboj „glamurowany" jest na opanowanego, pewnego siebie twardziela, który panuje nad wszystkim. Konsumenci dokonują projekcji na dany produkt reklamowy, sądząc, że da im on pożądane cechy osobowości.

Patrzenie na wszystko poprzez *glamour* jest życiem w świecie fantazji. Dlatego przystępując do uwalniania pragnień, musimy zrobić wnikliwą selekcję i porzucić to, co jest przesadnie wyolbrzymione, jest fantazją i romantycznym wyobrażeniem. Gdy tylko porzucimy *glamour*, względnie łatwo będzie uwolnić i odpuścić samo pragnienie.

Jeśli zrezygnujemy na przykład z romantycznego wyobrażania sobie siebie jako tego kowboja, przestaniemy pragnąć papierosów czy cheeseburgera, którym się kowboj raczył w reklamie. W rzeczywistości ku swojemu zaskoczeniu będziemy wciąż odkrywać, że nasze pragnienia są związane z upiększoną fantazją – od początku nie ma w nich nic rzeczywistego. Ponieważ w reklamach nie ma realności, świat nieustannie sprzedaje nam kłamstwa, podsycając nasze pragnienie tego romantycznego, upiększonego aspektu. Obiecuje, że uczyni nas ważniejszymi niż jesteśmy w rzeczywistości. *Glamour* tak podany, to po prostu oszustwo.

Umysł podnosi protest: „Czy naprawdę muszę zrezygnować z wszystkich tych kuszących podniet? Czy koniecznie muszę odpuścić to i swoje wyobrażenia emocjonalnego zaspokojenia?". Odpowiedź brzmi oczywiście „Nie!". Nie musimy – cele możemy osiągać bezwysiłkowo i z łatwością, jeśli tylko jesteśmy świadomi tego, co wybieramy. Możemy mieć je w sposób bezpośredni. Możemy stać się atrakcyjni, ale nie osiągniemy tego poprzez oszustwo, takie jak np. jeżdżenie określonym modelem samochodu. Osiągniemy cel, uwalniając swoją małość i przyjmując swoją wielkość, dzięki czemu będzie ona promieniować z nas na zewnątrz, na świat.

Z łatwością możemy stać się tą ekscytującą osobą, którą inni pragną poznać. Wystarczy tylko zdecydować, że tacy jesteśmy i uwolnić pragnienie dotyczące stania się taką osobą, które to blokuje. Możemy mieć to, co chcemy, w sposób bezpośredni, bez błą-

dzenia przez oszukańcze obietnice, które doprowadzają nas do frustracji i rozczarowania.

Stać się ekscytującą osobą, którą inni chcą poznać, jest bardzo łatwo. Należy po prostu wyobrazić sobie, jacy chcielibyśmy być, i uwolnić z jednoczesnym odpuszczeniem wszystkich negatywnych uczuć i zahamowań, które powstrzymują nas przed byciem takim człowiekiem.

Wówczas wszystko, co potrzebujemy mieć lub zrobić, ułoży się samoistnie. Dzieje się tak, ponieważ w porównaniu z mieć i działać, w byciu jest najwięcej mocy i energii. Gdy nada się mu priorytet, automatycznie integruje i organizuje nasze działania. Mechanizm ten potwierdza się w powszechnych doświadczeniach. To, o czym myślimy, zazwyczaj się manifestuje.

Moc wewnętrznej decyzji

Nie mówię tu o tezach filozoficznych, ale o praktycznych procesach, które można potwierdzić poprzez doświadczenie. Eksperymentowanie z tymi konceptami i obserwowanie, jak samoistnie pojawiają się efekty, jest łatwe. Umysł ma tendencję do przypisywania zasług czemuś innemu niż mocy świadomości, dlatego dobrze jest prowadzić pamiętnik i zapisywać w nim cele, które naprawdę chcielibyśmy osiągnąć, aby potem je odhaczyć i zrobić uzupełniające notatki. Dlaczego? Ponieważ trochę potrwa, zanim uwierzymy, że to naprawdę nasza własna moc zrealizowała to, do czego doszliśmy.

Oto ciekawy przykład zaprzeczenia wewnętrznej mocy. Pewien mężczyzna desperacko poszukiwał pracy i dość mocno się tym martwił, otrzymał więc wskazówki, jak zastosować Technikę Uwalniania w odniesieniu do swojej sytuacji zawodowej. Ponieważ był osobą religijną, poradziłem mu, aby zapomnieć o zdobyciu pracy i oddać to Bogu, a także uwolnić i jednocześnie odpuścić pragnienie związane z pracą i być otwartym na to, co może się wydarzyć. Tydzień później mężczyzna opowiada: „Cóż, dzień po tym, jak uwolniłem pragnienie pracy, nic się nie wydarzyło. Później odebrałem telefon od szwagra z zagranicy z propozycją dołączenia do jego firmy. Gdyby nie szwagier, nigdy nie znalazłbym pracy. Całe szczęście, że nie czekałem na Boga!".

Ten przykład dobrze pokazuje standardową reakcję umysłu. Rzecz jasna, to dzięki uwolnieniu i odpuszczeniu otrzymał telefon od szwagra. Tak bardzo chciał dostać pracę, że pragnienie to hamowało realizację celu. Gdy tylko odpuścił tę palącą chęć, praca pojawiła się szybko, w ciągu 24 godzin.

Jednak umysł ma skłonność do wypierania się naszej własnej mocy i projektowania jej na świat zewnętrzny. Dlatego właśnie ludzie uważają samych siebie za bezsilnych. Mają moc, jednak po prostu dokonali jej projekcji na siły zewnętrzne. Każdy jest pełną mocy istotą, która z powodu obwiniania i przekonania o własnej małości stała się tej mocy nieświadoma. Wyparliśmy się jej i projektujemy ją na innych.

Większość tego, co przytrafia nam się w życiu, jest konsekwen-

cją decyzji, które podjęliśmy kiedyś w przeszłości, świadomie, czy też bezwiednie. Przyglądając się własnemu życiu i śledząc je, patrząc w przeszłość łatwo dostrzec swoje przeszłe decyzje.

Zasadę tę zastosowała kobieta, która przyszła do mnie na psychoterapię. Potrzebowała leczenia, ponieważ jej związki „nigdy się nie udają". Miała za sobą jeden rozczarowujący romans za drugim, za każdym razem była porzucana, czuła się wykorzystana i nadużyta. Było w niej dużo urazy, użalania się nad sobą i przygnębienia. Oczywiście problem został sformułowany w jej pierwszym zdaniu: „Moje związki nigdy się nie udają".

Ponieważ wypieramy się mocy własnego umysłu, nie widzimy tego, co jest rażąco oczywiste. Ciekawe, dlaczego sobie tego nie uświadamiamy. Oto kobieta, ma rozwiązanie tuż przed nosem a jednak go nie dostrzega. Zupełnie nie bierze pod uwagę mocy, Juką mają jej własne przekonania. Ludzki umysł jest tak potężny, te kiedy trzymamy się określonej myśli, na przykład: „moje związki nigdy się nie udają", najprawdopodobniej to właśnie będzie miało miejsce. Nieświadomość nie może podejmować decyzji, lecz jest jak dżin, który spełnia życzenia, zatem zadba o to, aby nasze związki się nie udawały. Oczywiście kobieta ta czerpała wiele korzyści ze swojej historii pełnej rozczarowań. Mogła użalać się nad sobą, przeżywać swoje urazy, zazdrość, zawiść i mieć wszystkie związane z nimi korzyści, którymi nieustannie karmi się nasze małe ja. Gdy przyjrzymy się tej małej części siebie, zobaczymy, że ona po prostu uwielbia pławić się w czymś takim.

Małe ja uwielbia podkreślać, jakie to życie jest nędzne i pechowe, jakie paskudne rzeczy nas spotykają i jak nieuczciwi są wobec nas inni… Wysoką cenę płacimy jednak, idąc za takimi programami. Wnioski są aż nadto oczywiste.

Jeśli nasze umysły poprzez własną decyzję mają moc realizowania w życiu rzeczy negatywnych, równie dobrze mogą realizować zdarzenia pozytywne. Możemy od nowa dokonać wszystkich swoich wyborów i tym razem wybrać to, co pozytywne. Możemy wykasować stare programy, zaczynając od wyrzeczenia się satysfakcji, jaką czerpiemy z negatywności.

Skoro przyjrzeliśmy się już nieco temu tematowi, użyję określenia, które najtrafniej oddaje ten zestaw emocji: egoizm. Samo użycie tego słowa natychmiast budzi opór spowodowany poczuciem

winy. Każdy z nas ma poczucie winy z powodu swojego egoizmu, co stawia nas w pozycji, której nie sposób sprostać, ponieważ aby podążać za tym, czego świat nas nauczył, musimy zaspokajać! to, za co następnie nas potępi, czyli swój własny egoizm.

Aby przyjrzeć się temu zagadnieniu, najpierw postanówmy sobie, że nie będziemy się karcić z tego powodu ani folgować samoobwinianiu. Bo czyż nie tym w rzeczywistości jest obwinianie? Obwinianie się jest folgowaniem sobie.

Zamiast tego spójrzmy na określenie „egoizm" po prostu jak na opis motywacji i sposobów działania małego ja, oraz uznajmy, że ten aspekt umysłu jest wpisany w naszą zwierzęcą naturę. Zobaczmy, że to coś, czemu pozwoliliśmy się zaprogramować wskutek własnej naiwności, a teraz to ujawniamy, aby się odprogramować, podobnie jak wówczas, gdy odinstalowujemy programy sterujące komputerem.

Egoizm warto odpuścić nie ze względu na poczucie winy! Nie dlatego, że to „grzech". Ani dlatego, że jest „zły". Tego rodzaju motywacje pochodzą z niższych poziomów świadomość i samoosądzania. Powodem uwolnienia i odpuszczenia go jest raczej fakt, że egoizm jest po prostu niepraktyczny. Nie działa. Za dużo nas kosztuje. Pochłania zbyt wiele energii. Opóźnia realizację celów i spełnienie pragnień.

Ze względu na swoją naturę małe ja tworzy winę i robi wszystko, by ją wzmacniać, dlatego też z poczucia winy dążymy do osiągnięcia sukcesu. Następnie gdy już go osiągniemy, czujemy się z tego powodu winni. W grze w winę nie ma wygranych. Jedynym wyjściem jest uwolnienie winy i jednoczesne odpuszczenie jej.

Umysł stara się sprawić, abyśmy myśleli, że poczucie winy jest czymś chwalebnym, a światowi „podżegacze winy" uwielbiają wynosić ją na piedestał. Co jest ważniejsze – czuć się winnym czy zmieniać się na lepsze?

Jeśli ktoś jest nam dłużny pieniądze, czy wolelibyśmy, aby czuł się winny z tego powodu, czy aby zwrócił nam dług? Jeśli naszym zamiarem jest wzbudzenie w nim poczucia winy, powinniśmy przynajmniej wybrać to świadomie, a nie dawać się nieświadomie prowadzić.

Gdy wychodzimy z własnego egoizmu – przenosimy się ze swojego małego ja, do większej Jaźni. Ze słabości – do mocy, z nienawiści do siebie i małostkowości – do bycia kochającym i zrównoważonym. Przechodzimy ze zmagań – do łatwości, z frustracji – do spełnienia.

Zamiast motywacji płynącej z egoizmu i żądzy możemy ze znacznie mniejszym wysiłkiem zrealizować to, czego chcemy w swoim życiu, poprzez wyobrażanie sobie tego, co chcemy, by się zdarzyło. Robimy to poprzez sprecyzowanie intencji, akceptację, podjęcie decyzji i poprzez akt świadomego wyboru.

Rozdział 8

GNIEW

Gniew ma wiele odcieni, od wściekłości po obrażanie się. Jego energię ma zemsta, znieważanie, oburzenie, furia, zazdrość, pamiętliwość, niechęć do kogoś, nienawiść, pogarda, irytacja, kłótliwość, wrogość, sarkazm, niecierpliwość, frustracja, krytycyzm, agresja, przemoc, wstręt, podłość, buntowanie się, gwałtowność, roztrząsanie, obrażanie, spieranie się, podżeganie, złość, dąsanie się i nieustępliwość. Wszystkie te odcienie gniewu są prezentowane w codziennych wiadomościach telewizyjnych.

Gniew może ujawnić się podczas stosowania Techniki Uwalniania. Złość na to, że mamy uwolnić cenione dotąd uczucia. Złość spowodowana lękiem przed stratą. Gniew na uczucia same w sobie, i na uczucia, których nie możemy od razu odpuścić.

Gniew ma w sobie dużo energii, dlatego też kiedy jesteśmy poirytowani lub wściekli, możemy czuć się doenergetyzowani. Jedną ze sztuczek, której uczą się ludzie, jest szybkie przejście z poziomu Apatii i Żalu w Złość, a następnie przeskoczenie z poziomu Złości na poziom Dumy i dalej na poziom Odwagi.

W gniewie mamy energię do działania. Skutkuje to aktywnością w świecie. Kiedy „biedota" tego świata zostanie naenergetyzowana przez to swoje pragnienie i poczuje gniew z powodu niedostatku, popchnie ją on do działania niezbędnego, by zrealizować marzenia o lepszym życiu.

Jak wiele jest stłumionego gniewu w naszym społeczeństwie można szybko sprawdzić, patrząc na to, jak często pojawia się przemoc w mediach, gdzie widzowie mogą doświadczać zastępczego wyładowania własnej złości w formie bicia, strzelania, ranienia, linczowania i zabijania, którym oddają się na ekranie różni „niegrzeczni chłopcy".

Zazwyczaj mamy tak wielkie poczucie winy z powodu własnej złości, że uważamy za konieczne uczynienie obiektu naszego gniewu tym „złym", abyśmy wówczas mogli powiedzieć, że nasz gniew jest uzasadniony. Tylko nieliczne osoby potrafią przyjąć

odpowiedzialność za swój gniew i po prostu stwierdzić: „Jestem wkurzony, ponieważ jest we mnie dużo gniewu”.

Pozytywne wykorzystanie gniewu

Ludzie bardzo często wypierają złość, agresję i wewnętrzną wrogość – postrzegają je jako nieprzyjemne, niegodne, a nawet jako moralny upadek czy duchową porażkę. Nie rozumieją, że wyparta j złość jest mimo wszystko energią gniewu i jeśli nie uzna się go, i nie przepracuje – negatywnie wpłynie na ich zdrowie i rozwój. Intencja kryjąca się za gniewem jest negatywna i takie też przyniesie konsekwencje, nawet jeśli nie zostanie wyrażona.

Pomocne jest podejście, w którym postrzegamy złość pozytywnie i wykorzystujemy ją w sposób pożyteczny, by rozniecić płomień własnych ambicji i działań.

Załóżmy na przykład, że jesteśmy źli na swojego szefa. Czujemy się urażeni. Wydaje się, że nie docenia naszych umiejętność ani starań. Wiemy jednak, że okazywanie złości i obrażanie się nie byłoby mądre. Z dużym prawdopodobieństwem doprowadziłoby do utraty pracy, a w najlepszym wypadku długotrwałego oburzenia szefa. W najoptymistyczniejszym scenariuszu wyrażenie złości spowodowałoby napiętą sytuację. Zamiast tego możemy zdecydować się na wykorzystanie tej energii w konstruktywny sposób z korzyścią dla siebie. Może zainspiruje nas do stworzenia projektu, który będzie tak znakomity, że udowodni nasze umiejętności.

Możemy skorzystać z energii gniewu, by ruszyć do przodu i wyjść z sytuacji, która jest niesatysfakcjonująca. Możemy spożytkować tę energię, by stworzyć sobie nowe możliwości zawodowe lub znaleźć lepszą pracę, stworzyć komitet, poprawić warunki zatrudnienia, założyć związek czy cokolwiek innego, co przysłuży się naszym osobistym celom.

Takie same możliwości mamy w relacjach osobistych. Gniew można spożytkować jako inspirację do poprawienia swoich umiejętności komunikacyjnych, zapisać się na kurs dotyczący relacji Interpersonalnych lub zaangażować się w inny program samodoskonalenia. Złość może zainspirować do ponownego poświęcenia, zmobilizowania się do efektywniejszych starań i w efekcie do lepszego wykonywania pracy. W ten sposób dana sytuacja może spowodować nasze ponowne zaangażowanie. Zainspirować nas do wejrzenia w siebie i porzucenia wszystkich negatywnych

uczuć poprzez akceptację. Zamiast wściekać się z ich powodu, możemy je zaakceptować.

Samopoświęcenie

To, czego chcemy, pragniemy
i czego się domagamy od innych osób,
odczuwają one jako presję.
Dlatego też będą się nieświadomie temu opierać.

Gniew wynika z różnych uczuć. Jak już wspominałem, bardzo często różne odcienie gniewu związane są ze strachem i kiedy go uwolnimy, gniew znika. Kolejne źródło złości to duma, a zwłaszcza ten jej aspekt, który nazywamy próżnością. Nasza własna duma często karmi i wzmacnia gniew.

Jedno ze źródeł dumy związane jest z samopoświęceniem. Jeśli relacje z innymi ludźmi opieramy na swoim małym ja, przybierają one formę samopoświęcenia. Wówczas sami przygotowujemy grunt dla swojej późniejszej złości, ponieważ druga osoba zazwyczaj nie zdaje sobie sprawy z naszego „poświęcenia", a co za tym idzie, zazwyczaj nie spełnia naszych oczekiwań.

Przytoczmy przykład z typowego dnia z życia tradycyjnego małżeństwa. Żona spędza cały dzień na ciężkiej pracy przy sprzątaniu domu, skrupulatnie zajmuje się domowymi roślinami, wkłada do wazonu świeże kwiaty, czyści meble i robi wszystko, co może, aby dom wyglądał pięknie. Mąż po powrocie z pracy nie mówi ani słowa na temat zadbanego domu i nie wydaje się, aby w ogóle cokolwiek zauważył. Jest natomiast wyczerpany po całym dniu pracy i opowiada o swoich zawodowych zgryzotach. Jego umysł zajęty jest myśleniem o jego poświęceniu: zdenerwowani klienci, mozolny dojazd do pracy w korkach, irytujący szef] i presja wytyczonych terminów. Myśli o tym wszystkim, co zrobił dla swojej żony i rodziny. Podczas gdy on myśli o swojej niedoli, w niej narasta złość, że mąż nie docenił jej wysiłków i przypomina sobie o swoim poświęceniu, które miało miejsce tego dnia. A mogła wybrać się na obiad z przyjaciółmi, albo dokończyć czytanie książki, która jej się bardzo podoba czy obejrzeć w telewizji ulubiony program. Zamiast tego zrobiła to wszystko dla niego, a teraz on ani słowem nie skomentował efektów jej starań! Kiedy oboje w ukryciu „przeżuwają" swoje żale, urazy i frustracje, narasta w nich wewnętrzny gniew, wyrażający się jako chłód i izolo-

wanie się, kiedy uciekają na cały wieczór w oglądanie telewizji i w ciszy idą spać, by dalej rozmyślać nad własnymi pretensjami.

To typowa domowa scena i przytoczona tutaj brzmi wręcz banalnie. Jednak jej powszechność przemawia za tym, że wiele możemy się z niej nauczyć; możemy to zbadać i postarać się naprawić ten niszczący związki schemat.

To, czego chcemy, pragniemy i czego się domagamy od innych osób, odczuwają one jako presję. Dlatego też będą się nieświadomie temu opierać. W powyższym przykładzie obie osoby liczyły na uznanie. Chciały go, pragnęły, lecz blokowały je w sobie nawzajem. Każda ze stron czuła presję i w konsekwencji stawiała opór. To opieranie się występuje, ponieważ presję zawsze odczuwamy jako odebranie nam możliwości własnego wyboru. Odczuwana jest jako szantaż emocjonalny. Nieświadomy przekaz brzmi: „Daj mi, czego chcę, bo inaczej ukarzę cię swoim odsunięciem, gniewem, dąsami, fochami i rozgoryczeniem". Każdy jest urażony kiedy czuje wobec siebie emocjonalny szantaż. Każdy z nas zna opór, który się pojawia, gdy zdajemy sobie sprawę, że ktoś oczekuje komplementów, opór ten pojawia się świadomie, jak i nieświadomie.

Gdy kierujemy się samopoświęceniem, wywieramy na drugiej osobie presję. Nawet jeśli wymusimy uznanie, będzie ono pełne niezadowolenia. Wymuszony komplement nie daje satysfakcji. Częściowo złość narasta tu z powodu dumy z samopoświęcenia. Czujemy ukrytą próżność w związku z tym, co robimy dla innych, a duma z tych dokonań sprawia, że łatwo wpadamy w gniew, gdy nasze „poświęcenie" nie zostanie rozpoznane.

Aby zrównoważyć gniew, należy uznać i odpuścić dumę, poddać i odpuścić pragnienia czerpania przyjemności z użalania się nad sobą i zamiast tego postrzegać starania, które czynimy dla innych, jako obdarowywanie. Wówczas możemy doświadczyć, że radość bycia hojnym dla innych jest naszą nagrodą.

Docenianie

Docenianie to jeden z największych sekretów udanych związków. Zachowanie innych osób wobec nas zawsze zawiera ukryły dar. Nawet jeśli dane zachowanie wydaje się negatywne, ma w sobie coś dla nas. Bardzo często to coś jest sygnałem, żeby stać się bardziej uważnym.

Załóżmy na przykład, że ktoś powiedział, że jesteśmy „głupi". Naturalną naszą reakcją jest wówczas złość. Możemy jednak wykorzystać tę energię złości w sposób świadomy: „Ta osoba prosi mnie, abym zwrócił na coś swoją uwagę. Na co?" Jeśli zadamy sobie to pytanie, możemy dojść do tego, że byliśmy samolubni, nie troszczyliśmy się o innych, nie doceniliśmy kogoś i nie byliśmy świadomi tego ani uważni na to, co działo się w danej relacji.

Jeśli będziemy stosować tę procedurę nieprzerwanie, uświadomimy sobie, że każda osoba w naszym życiu jest niczym lustro. W rzeczywistości odbija z powrotem do nas to, czego nie zdołaliśmy w sobie uznać. Zmusza nas tym samym do przyjrzenia się temu, czym należy się zająć. Który aspekt naszego małego ja no leżałoby odpuścić?

Oznacza to, że musimy nieprzerwanie odpuszczać swoją dumę, aby zaradzić złości. Bądźmy więc wdzięczni za ciągłe możliwości rozwijania się pojawiające się w codziennych doświadczeniach.

Aby odpuścić dumę, musimy oprzeć się pokusie pozwalania sobie na ocenianie siebie i innych jako „złych". Gdy przyjrzymy się swojemu małemu ja, zobaczymy, że ocenianie siebie i innych jako „złych" to jego ulubione zajęcie (np. polityków i mediów). Dzieje się tak, ponieważ małe ja jest ślepe na lepsze sposoby realizacji naszych celów. Nie widzi alternatywy, którą jest decyzja zmiany sytuacji wynikająca z wolnego wyboru. Jednym z jego sposobów wydostawania się z niesatysfakcjonującej sytuacji jest ocena siebie lub sytuacji jako „złej".

Na przykład, zamiast zdecydować się po prostu na znalezienie lepszej pracy nasze małe ja będzie mówić, jaką to mamy „złą" pracę i jacy są „źli" współpracownicy i szef. W wyniku tego obrazu wszechobecnego zła sytuacja staje się nie do zniesienia, co zmusza nas do tego, by ją zmienić. O ileż łatwiejszym byłoby zwyczaj-

nie wybrać podjęcie kroków zmiany tej sytuacji na lepszą. Jednakże poczucie winy wynikające z naszego poczucia obowiązku bardzo często hamuje wybór tego prostszego rozwiązania.

Innymi słowy, z uwagi na korzyści, które czerpiemy z danej sytuacji, czujemy się winni, porzucając ją. Dlatego nieświadomość stworzyła cały ten genialny mechanizm wyszukiwania negatywności, aby wydostać nas ze ślepego zaułka.

Często zdarza się to w relacjach osobistych, kiedy czujemy, że druga osoba musi być „zła", abyśmy mogli mieć usprawiedliwienie, że ją zostawiamy. Uciekanie się do mechanizmu wyszukiwania negatywności jest zwykłym wyparciem się własnej wolności wyboru.

Innym powodem gniewu jest niedocenianie przez innych okazywanych im aktów miłości. Chodzi o wszelkie codzienne proste formy okazywania miłości obecne w każdej ludzkiej relacji jako troska, uwaga, miłe gesty, wsparcie, zaspokajanie potrzeb.

Bardzo często przez lata możemy prowadzić wewnętrzny dialog dotyczący tego, jak druga osoba uraziła nas niedocenianiem uczuć, które jej okazujemy. Jeśli my tak robimy, inni z pewnością również tak robią. Zatem są w naszym życiu ludzie, którzy generują nieustanny strumień myśli na nasz temat, dotyczących naszego niedoceniania uczuć, które do nas żywią!

Całej tej złości można zapobiec i zrównoważyć ją, dostrzegając niezwykłą wartość prostego doceniania gestów, którymi obdarzają nas inni ludzie. Oznacza to docenienie wszystkich ich komunikatów. Na przykład jeśli zadzwoni do nas przyjaciel, dziękujemy mu za to, że do nas zadzwonił. Gdy to robimy, druga osoba czuje się z nami spełniona i bezpieczna. Jest to docenienie tego, że ta osoba jest dla nas ważna, a każdy czuje się uszczęśliwiony, kiedy doceniamy jego wartość.

Dzięki temu prostemu docenianiu można w sposób radykalny! odmienić swoje relacje i będzie to kwestia dni. To docenienie nie musi wcale być okazywane na zewnątrz, lecz może zachodzić w nas. Gdy badamy swoje relacje, możemy zadać sobie pytanie: „Czego nie doceniłem u osób, z którymi spotykam się na co dzień?".

Bardzo cennym doświadczeniem Jest wybranie kogoś ze swojego życia, kto w naszym mniemaniu jest wobec nas krytyczny, i następnie w swoim wnętrzu przyjrzenie się temu, za co tej osoby nie doceniliśmy. Rezygnujemy wtedy ze wszystkich negatywnych uczuć, jakie do niej żywimy i zaczynamy dawać jej uznanie i potwierdzać wartość, jaką dla nas ma. Wartością tej osoby może być po prostu to, że jest bodźcem dla naszego emocjonalnego wzrostu i rozwoju. Zrzędzący małżonek czy naburmuszony sąsiad próbują nam coś powiedzieć. W podobnych sytuacjach te osoby niemal zawsze czują się niedocenione za wkład, jaki wnoszą w nasze życie. Gdy tylko docenimy to, że są dla nas wartościowe, ich zrzędzenie ustaje.

Oczekiwania

Dostajemy to, czego chcemy,
kiedy przestajemy się tego domagać.

Kiedy przestajemy wywierać na innych presję własnymi oczekiwaniami, spontanicznie stwarzamy dla nich przestrzeń na pozytywną reakcję. Profilaktycznie możemy zrównoważyć urazy, zmieniając podejście do tego, co robimy dla innych. Przejdźmy z poświęcenia na pełne miłości obdarowywanie. Następnie doceńmy siebie za wykonanie tego kroku i porzućmy swoje oczekiwania w odniesieniu do określonych osób, co rozpuści ich dotychczasowy opór.

Zmianę tę ilustruje prosty eksperyment. Pewien mężczyzna przywiózł sobie z podróży do Meksyku dwie nowe koszule. Koszule te były uszyte w zupełnie innym stylu niż ubrania, które zwykł nosić. Pierwszego dnia, kiedy zdecydował się włożyć jedną z nowych koszul, zauważył, że ma wewnętrzne oczekiwania i coś na kształt subtelnej dumy z robienia czegoś nowego i innego, Jednak zamiast poddać i odpuścić dumę, zdecydował się ją zatrzymać, zatem celowo nie zastosował Techniki Uwalniania, aby uwolnić się od dumy – pozwolił sobie na nią. Chciał zobaczyć, co się wydarzy i jak zareagują ludzie. Tego dnia dumnie nosił nową koszulę, jednak nikt nie wspomniał o niej ani słowem, pomimo że zupełnie odbiegała od tego, co zazwyczaj nosił. Z pewnością bardzo się wyróżniał, ale nie doczekał się ani jednego komentarza. Po powrocie do domu uśmiał się z tego, jak prawdziwe jest stwierdzenie przedsiębiorcy Roberta Ringera odnoszące się do tego rodzaju sytuacji, zwane „teorią damsko-męską" (Kiedy chłopak pragnie dziewczyny, ona nie będzie nim zainteresowana. Gdy tylko przestanie się nią interesować, od razu będzie go chciała). Następnego ranka zdecydował się włożyć drugą nową koszulę, lecz tym razem uwolnił i odpuścił całą swą próżność i oczekiwania, że zostanie zauważony. Odpuścił dumę, że robi coś nowego i innego, i docenił miłość wszystkich swoich przyjaciół oraz to, jak ważną rolę odgrywają w jego szczęśliwym życiu. Zanim dokończył proces uwalniania, doświadczył całkowitego poddania i odpuszczenia oczekiwań związanych z noszeniem tej koszuli. Nie miał wątpliwości, że jest w pełnij uwolniony, ponieważ było mu wszystko jedno, czy ko-

szula zostanie zauważona, czy nie. Nieoczekiwanie ten dzień stał się dniem nowej koszuli! Niemal każda spotkana osoba ją komentowała, pytała, gdzie ją kupił, i przez cały dzień otrzymał mnóstwo uwagi. Z tego eksperymentu można wysunąć żartobliwy wniosek: dostajemy to, czego chcemy, kiedy przestajemy się tego domagać.

Oczekiwania skierowane w stronę innych są rodzajem szantażu emocjonalnego. Możemy poczuć własny opór, kiedy inni naciskają na otrzymanie od nas konkretnych „dóbr" emocjonalnych. Możemy uciec przed szantażem emocjonalnym, przyglądając się temu, jak stosujemy go na innych, a następnie odpuścić chęć manipulowania ich uczuciami.

Kolejny sposób zapobiegania złości to podjęcie wewnętrznej decyzji, by przestać akceptować umniejszanie przez innych ludzi oraz przez własne małe ja. Decyzja ta może przyjąć formę silnej deklaracji: „Nie będę więcej akceptować umniejszania ze strony innych ani od samego siebie". Jeśli zostanie to połączone z nawykiem doceniania wszystkiego, co pozytywne w nas samych i w innych, nasze relacje szybko się zmienią, a związane z nimi potencjalne źródło złości zostanie usunięte.

Długotrwała uraza

Przewlekła uraza i nierozpoznany gniew może przejawiać się w naszym życiu jako depresja, która jest gniewem skierowanym przeciwko sobie. Zepchnięte głębiej w nieświadomość mogą zamanifestować się w postaci chorób psychosomatycznych. Migreny, zapalenie stawów czy nadciśnienie to często przytaczane przykłady chronicznego tłumienia złości.

Na przykład w jednym z badań mierzono ciśnienie krwi osobom przed poinstruowaniem ich o uwalnianiu negatywnych uczuć oraz po nim. U wszystkich osób z nadciśnieniem wykazano spadek ciśnienia zarówno skurczowego, jak i rozkurczowego (tzw. górnego i dolnego ciśnienia krwi), kiedy zaczęły uwalniać napięcie emocjonalne gromadzone przez lata.

Przeprowadzony na Uniwersytecie Stanford „Forgiveness Project" potwierdza, że pozbycie się złości i urazy korzystnie wpływa na układ krążenia. W trakcie tego programu rodzice dzieci zabitych w wyniku walk protestantów z katolikami w Irlandii uczyli się, jak uwalniać zajadłość, którą czuli do „wroga"; wyniki badań ich układu krążenia oraz wydolności fizycznej wykazały znaczącą poprawę (Luskin, 2003). Przebaczenie uzdrowiło ich serca – dosłownie.

Jak już mówiłem wcześniej, za pomocą kinezjologicznego testu mięśniowego można natychmiast udowodnić, że gniew i uraza mają szkodliwy wpływ na organizm, emocje, przepływ energii oraz synchronizację półkul mózgowych. Gniew zabija osobę, która go odczuwa, a nie rzekomego „wroga".

Nasz umysł chciałby, abyśmy myśleli, że istnieje coś takiego, jak „usprawiedliwiony gniew", przybierający formę świętego] oburzenia. To, co je podtrzymuje, to próżność i duma. Lubimy myśleć, jak bardzo mamy rację w danej sytuacji i jak „złe" są inne osoby. Czerpiemy z tego chwilową tanią satysfakcję, jednak kinezjologiczny test mięśniowy udowadnia, że ponosimy jednocześnie koszty emocjonalne i fizyczne. Cena, którą płacimy za chroniczny gniew i urazę, to częste zapadanie na choroby i przedwczesna śmierć. Czy jest to warte tej małej satysfakcji czerpanej z przekonania o słuszności własnej racji?

Cena, jaką jesteśmy gotowi za to płacić, jest czasami zaskakująca. Powiedzmy, że pożyczyliśmy pieniądze komuś, kto nigdy nam ich nie oddał. Z tego powodu chowamy do tej osoby długotrwałą urazę i kiedy spotykamy ją w towarzystwie, staramy się do niej nie odzywać. Gdybyśmy byli ze sobą szczerzy, dostrzeglibyśmy, że czerpiemy satysfakcję z tego, że słuszność jest po naszej stronie, a ta druga osoba jest „zła". W rzeczywistości tak bardzo nam się to podoba, że część nas w ogóle nie chce, aby ta osoba spłaciła swój dług, ponieważ wtedy nie moglibyśmy dłużej napawać się skrytą przyjemnością robienia z niej „złego".

To, że ktoś nie oddał długu w wysokości kilkuset dolarów, to fakt. Wyobraźmy sobie, że pożyczkodawca zdecydował jednak, że przyznaje się przed sobą do tych wszystkich małych satysfakcji: posiadania racji, robienia z drugiej osoby kogoś „złego". Następnie uwolnił i odpuścił każdą korzyść jaką czerpało z tego wszystkiego jego ego. Oczywiście to one blokowały spłatę długu. W miarę stałego uwalniania cała ta sprawa została całkowicie odpuszczona i nastąpiła zmiana postrzegania długu, który zaczął być traktowany jako dar. Przecież ten, który pożyczył, naprawdę potrzebował tych pieniędzy. Dlaczego by więc nie spojrzeć na to jak na prezent dla tej osoby i uwolnić wszelkie oczekiwania zwrotu? Teraz w miejsce urazy pojawiła się wdzięczność, ponieważ miał okazję pomóc drugiemu człowiekowi w prawdziwej potrzebie. W ciągu 48 godzin pożyczkodawca otrzymał mailem czek na całą sumę wraz z przeprosinami za opóźnienie w spłacie!

To doświadczenie, jak i wiele mu podobnych pokazuje, jak jesteśmy wszyscy psychicznie połączeni. Nasza wewnętrzna postawa wobec drugiej osoby, zmuszą ją do zaadaptowania się i przyjęcia adekwatnej postawy obronnej.

Nie chodzi więc o przebaczenie i zapomnienie w stylu Pollyanny*, lecz o rozsądne rozpoznanie realiów emocjonalnych. Wewnętrzne nastawienie, jakie istoty ludzkie przyjmują w stosunku do siebie nawzajem, determinuje to, jakiego rodzaju energią będą wibrować w przestrzeni emocje tych osób. Energia tych wibracji oraz skrypty myślowe, z którymi jest ona powiązana tworzą zapis, który każdy może odczytać.

* Efekt Pollyanny, zwany również regułą Pollyanny to tendencja do poszukiwania pozytywnych aspektów/cech w każdej sytuacji/osobie przy jednoczesnym ignorowaniu aspektów przykrych lub nieprzyjemnych. Jego nazwa wzięła się od dziewczynki

o imieniu Pollyanna, tytułowej bohaterki powieści Eleanor H. Porter.

O ile to powszechne, codzienne doświadczenie nie jest żadną nowiną dla większości kobiet, które mają lepszy kontakt ze swoją intuicją, o tyle może być szokujące i zaskakujące dla wielu mężczyzn. W naszym społeczeństwie mężczyzn cechuje lewopółkulowość oraz przedkładanie logiki i rozumu nad intuicję, która jest funkcją prawej półkuli. Przy stałym uwalnianiu negatywności i przywracaniu wewnętrznego emocjonalnego uzdrowienia pojawia się większa równowaga między działaniem prawej i lewej półkuli mózgu. Zdolności intuicyjne są dostępne również mężczyznom, często są oni mile zaskoczeni, kiedy zaczynają rozpoznawać, jak ujawnia się intuicja.

Błyskawiczne, intuicyjne „odczytywanie" sytuacji, z którą rozum i logika nie były w stanie w ogóle sobie poradzić jest zaskakujące i przynosi satysfakcję. Idealnym podejściem jest sformułowanie roboczej hipotezy za pomocą intuicji, a następnie sprawdzenie jej z pomocą rozumu i logiki. Oczywiście zapobiega to złości, która powstaje wskutek niezrozumienia i błędnej oceny, oraz rozwija umiejętność panowania nad emocjami.

Kolejną rzeczą, która uwalnia gniew, jest po prostu nasza chęć, by go odpuścić. Chęć – to nasza decyzja, by znaleźć lepszy sposób, przestać kierować się złością i wznieść się na poziom Odwagi i Akceptacji. Ta chęć samoczynnie rozpoczyna proces odpuszczania gniewu. O czym wie dobrze każdy, kto uczy się sztuk walki – gniew niesie ze sobą słabość i podatność na cios, jest postrzegany jako broń, którą wręczamy swemu przeciwnikowi. Dzięki kinezjologicznemu testowi mięśniowemu widać, dlaczego tak jest. Osoba przepełniona złością traci nawet połowę siły mięśniowej, a zatem jej koordynacja jest gorsza o ułamki sekund, co przesądza o zwycięstwie w walce wręcz.

W naszym społeczeństwie rozpowszechnione jest traktowanie skłonności do gniewu jako cechy męskiego macho. Słyszymy, jak osoby puszą się z dumy, opowiadając jak „dały komuś popalić". Możemy zadać sobie pytanie: „Kto potrzebuje wrogów? Czyż w moim życiu nie ma już wystarczająco wiele negatywnych wpływów, po co mam dodawać kolejny?".

Szczególnie kiedy zwrócimy uwagę na fakt, że każda emocja stwarza wibrację energii we wszechświecie, po co produkować

negatywne skrypty myślowe odnośnie do tych, których postrzegamy Jako wrogów? Czemu by nie wyjść ze swojego nawyku kolekcjonowania wrogów przez gromadzenie w sobie urazy i negatywnych emocji?

Prawdopodobnie kiedy zrewidujemy własne doświadczenia, zobaczymy, że wysiłek włożony w zmianę wrogów w przyjaciół przynosi satysfakcję i zostaje nagrodzony. W większości przypadków potwierdza się, że osoby te wnoszą w nasze życie pozytywny wkład. Nigdy nie wiadomo, kto będzie nam przyjacielem w kolejnych rozdziałach naszego życia.

Powinniśmy zdać sobie sprawę, że bezwiednie staliśmy się „kolekcjonerami krzywd". Komunikaty medialne przepełnia ta forma chronicznej urazy. Widzimy więc jak kolekcjonowanie krzywd w relacjach międzynarodowych robi z jakiejś nacji tę „złą" i jest to uznawane za całkowicie obiektywne. Nieświadomie zostaliśmy zaprogramowani, by wierzyć, że to normalne.

W odróżnieniu od tego nawykowego wzorca, który jest destrukcyjny i osłabiający, Technika Uwalniania oswobadza nas z dokładnego wyliczania wszystkich „błędów", które zostały przeciw nam popełnione. Nasz czas i uwaga zostają uwolnione, by dostrzegać piękno i otaczające nas możliwości.

Gniew nie uwalnia nas, lecz wiąże. Łączy nas z drugą osobą i trzyma ją w naszych życiowych schematach. Zostajemy więc uwięzieni w tych negatywnych wzorcach, dopóki nie uwolnimy] energii gniewu i jej małych korzyści, np. oburzenia wynikającego z przekonania o tym, że to my mamy rację, czucia się źle oraz pragnienia zemsty. Nie musi to być jedna i ta sama osoba w naszym życiu. Jeśli nie ona, pojawią się inne, które będą reprezentować tę samą jakość wyzwalającą w nas gniew i urazę. To będzie trwało, dopóki nie uporamy się ze swoją ukrytą złością. Wówczas z naszego życia nagle znikną osoby reprezentujące tę jakość.

A więc złość może zmusić inne osoby, aby trzymały się od nas z daleka na poziomie fizycznym, jednak psychicznie wiąże nas z tymi osobami jeszcze mocniej, dopóki w pełni nie uwolnimy] gniewu i urazy.

Porzucenie gniewu przynosi liczne korzyści. Jesteśmy wówczas wolni, by doświadczać emocjonalnego komfortu, łatwości,

wdzięczności za codzienne możliwości wzrostu i uzdrowienia, troskę odwzajemnianą przez innych bez subtelnych przywiązań, poprawę zdrowia oraz więcej energii życiowej. Te przełomy pozwalają na osiągnięcie stanu wewnętrznej wolności, który jest bardziej efektywny i bezwysiłkowy.

Rozdział 9

DUMA

W potocznym rozumieniu duma często jest określana jako coś „dobrego". Jednak jeśli przyjrzymy się jej dokładnie, zobaczymy, że tak jak w innych negatywnych uczuciach, które omawialiśmy, w poczuciu dumy brak jest miłości. W związku z tym zasadniczo jest destrukcyjna. Duma może przyjąć formę przeceniania własnej wartości, negowania, odgrywania męczennika, pewności siebie, arogancji, samochwalstwa, nadęcia, wynoszenia się nad innych, zarozumialstwa, bycia „bardziej świętym od papieża", próżności, egocentryzmu, nieprzejmowania się nikim, dystansowania się, kołtuństwa, snobizmu, uprzedzeń, bigoterii, świątobliwości, wzgardy, egoizmu, braku wybaczenia, zepsucia, sztywnej nieugiętości, protekcjonalności, osądzania, a w łagodniejszej formie – szufladkowania.

Intelektualna duma prowadzi do ignorancji, a duchowa pycha zawsze jest podstawową przeszkodą w duchowym rozwoju i dojrzewaniu. Pycha religijna, która jest utożsamiana z posiadaniem racji oraz „jedynej słusznej drogi", jest główną przyczyną wszelkich wojen religijnych, rywalizacji i ponurych zjawisk, takich jak działalność Inkwizycji. Największym upadkiem jest dla człowieka religijna pycha, która pcha go do uważania się za uprawnionego do zabijania wszystkich, którzy nie podzielają jego wiary.

Pełne pychy stwierdzenie „znam każdą odpowiedź" blokuje wzrost i rozwój. To interesujące, że ta egoistyczna część naszych umysłów gotowa jest poświęcić całą resztę dla własnego zysku. Zamiast przyznać się do błędu, ludzie dosłownie wyrzekają się własnego ciała i składają w ofierze każdy aspekt swojego życia na ołtarzu pychy (np. wojny religijne i krucjaty).

U większości mężczyzn w naszym społeczeństwie pycha, dotycząca programów uznawanych przez nasze społeczeństwo za męskie, blokuje emocjonalny i psychiczny rozwój wewnętrzny. Niektóre kobiety wstępują obecnie w szeregi szowinistycznych „feministek", co jedynie pogłębia problem i wzmaga wojnę płci.

Podatność dumy na zranienie

Osoba ogarnięta dumą jest stale w pozycji obronnej, ponieważ jest podatna na zranienie z powodu swego nadęcia i zaprzeczania. Inaczej niż osoba pokorna, której nie sposób upokorzyć, ponieważ jest odporna na zranienie, jako że odpuściła swoją dumę. Ta postawa zapewnia jej wewnętrzne poczucie bezpieczeństwa i własnej wartości.

Wielu ludzi próbuje zastąpić poczucie własnej wartości pychą, jednak autentyczne poczucie wartości nie pojawi się, dopóki nie porzuci się tej pychy. To, co nadyma ego, nie przynosi wewnętrznej mocy. Przeciwnie, zwiększa podatność na zranienie i podnosi ogólny poziom lęku. Gdy znajdujemy się na poziomie świadomości Dumy, nasza energia jest nieustannie wydatkowana na ciągłe zaabsorbowanie ochroną naszego stylu życia, pracy, sąsiedztwa, ubrań, rocznika i marki samochodu, rodu, kraju oraz poglądów politycznych i uczuć religijnych. Ma miejsce niestrudzone zajmowanie się własnym wyglądem i tym, co pomyślą inni, a więc nieustanna podatność na zranienie opinią innych ludzi.

Kiedy odpuścimy swoją dumę i pychę, zaczynamy czuć się bezpiecznie tacy jacy jesteśmy. Gdy nie jesteśmy już dłużej wzywani do stawania w obronie swego wizerunku, wówczas krytycyzm i ataki ze strony innych osób słabną, a w końcu całkowicie znikają. Odpuszczając potrzebę bycia ważnym czy udowadniania swojej racji, przestajemy prowokować innych do próby sił. Dowodzi to jednego z podstawowych praw świadomości: postawa obronna zaprasza do ataku.

Odpuszczenie dumy jest łatwiejsze, jeśli zbadamy jej naturę, dzięki czemu przestanie wydawać nam się wartościowa. Zobaczymy, czym tak naprawdę dokładnie jest – słabością. Znane jest powiedzenie: „Duma poprzedza upadek".

Duma to poruszanie się po cienkim lodzie, marna namiastka prawdziwej mocy, która pochodzi z wyższego poziomu świadomości – Odwagi, Akceptacji czy Pokoju i jest naszą opoką.

Czy istnieje coś takiego jak „zdrowa" duma? Mówiąc o zdrowej dumie, odnosimy się do poczucia własnej godności, do zdawania sobie sprawy ze swojej prawdziwej wartości i znaczenia. Taka

świadomość ma inną energię niż duma. Uznanie swojej wartości cechuje brak postawy obronnej.

Gdy tylko świadomie nawiążemy kontakt z prawdą o tym, kim naprawdę jesteśmy – z naturą swego prawdziwego ja, z jego niewinnością, wspaniałością i szlachetnością płynącą w ludzkich duszach – przestajemy potrzebować pychy. Po prostu wiemy, kim jesteśmy, i to samopoznanie nam wystarcza. Ta prawda nigdy nie potrzebuje obrony i różni się od energii dumy omawianej w tym rozdziale.

Przyjrzyjmy się niektórym rodzajom dumy, które wykorzystano do programowania nas, obserwując, jak po dokładniejszym zbadaniu obracają się w pył. Przykłady, które przychodzą na myśl, to duma ze swojej rodziny, ze swojego kraju i duma z własnych osiągnięć.

Czy duma rzeczywiście jest najwznioślejszą z ludzkich emocji? Już sam fakt, że cechuje ją defensywność, dowodzi czegoś przeciwnego. Jeśli duma bierze się z tego, co posiadamy, czy z organizacji, z którą się utożsamiamy, czujemy się zobowiązani, by ich bronić. Duma z własnych pomysłów i opinii prowadzi do niekończących się sporów, konfliktów i kłopotów.

Miłość przewyższa dumę. Zatem jeśli kochamy wszystko to, o czym wcześniej była mowa (rodzinę, kraj, osiągnięcia), to znaczy, że bez wątpienia są dla nas ważne. Nie musimy więc dłużej przyjmować postawy obronnej. Kiedy prawdziwe poznanie i wiedza zastępują przekonania, które są częścią dumy, nie ma już miejsca na spory. Nasza czysta miłość i szacunek dla czegoś to mocna podstawa, której nie sposób zachwiać.

Ponieważ dumę łatwo jest zranić, wpisane jest w nią poczucie niepewności i nasz przeciwnik szybko się na tym koncentruje. Gdy niepewność zostaje usunięta, znikają opinie i duma. W dumie jest subtelne domaganie się uznania, jakby obiekt dumy sam w sobie nie był wystarczająco dobry, żebyśmy byli pewni jego wartości. To, co warte naszej miłości i szacunku, nie wymaga przecież obrońcy. W dumie jest subtelna sugestia, że wartość czegoś jest kwestią otwartą i dyskusyjną.

Kiedy dostrzegamy wewnętrzną doskonałość czegoś i prawdzi-

wie to kochamy, stajemy się z tym jednością. W rzeczywistości „braki" są nieodłączną częścią tej doskonałości, wszystko, co widzimy we wszechświecie, jest w trakcie procesu stawania się. W tym procesie dokonująca się nieustannie ewolucja jest także częścią tej doskonałości. Zatem wpół rozwinięty kwiat nie jest niedoskonałym kwiatem, który potrzebuje obrońcy. Przeciwnie, rozkwita z precyzyjną doskonałością, zgodnie z prawami wszechświata. Podobnie wszystko i każde pojedyncze istnienie na tej planecie rozwija się, wzrasta, uczy się i odzwierciedla tę samą doskonałość. Można powiedzieć, że przebieg procesu ewolucji jest przeprowadzany precyzyjnie według kosmicznych praw.

Jednym z mankamentów dumnej postawy, jak już powiedzieliśmy, jest wrażliwość na zranienie, które przyciąga atak. Dlatego w społeczeństwie jesteśmy świadkami tego, jak ludzie dumni przyciągają krytycyzm, to o nich jest powiedzenie: „Duma poprzedza upadek". W przekazie biblijnym słabością Lucyfera była pycha, choć miał tak wysoką pozycję wśród Aniołów.

Pokora

Jeśli będziemy tłumić dumę z powodu poczucia winy, nie przyniesie to spodziewanego efektu. W niczym nie pomaga przypisywanie energii pychy etykietki „grzechu" i duszenie jej w sobie z poczucia winy, ukrywanie jej lub udawanie, że jej nie odczuwamy. Wówczas energia w subtelny sposób przybiera inną formę, znaną jako „duchowa pycha".

Nie czujemy się komfortowo w towarzystwie osób przepełnionych dumą, zatem wpływa ona blokująco na komunikację i wyrażanie miłości. Choć kochamy tych, którzy są dumni z powodu określonych osiągnięć, kochamy ich pomimo ich dumy, u nie z jej powodu.

Poczucie winy z powodu dumy jako duchowego grzechu tylko Ją w nas zablokowuje, a jak już mówiłem, to nie jest rozwiązanie. Prawdziwym rozwiązaniem jest po prostu uwolnienie dumy i pychy poprzez zbadanie jej prawdziwej natury.

Gdy tylko zdamy sobie sprawę, czym w rzeczywistości jest duma, okaże się, że to jedna z emocji, którą najłatwiej będzie nam poddać i odpuścić. Na początek możemy zadać sobie pytanie: „Co duma ma na celu? Jakie niesie korzyści? Dlaczego się o nią staram? Co ma mi zrekompensować? Co powinienem zrozumieć w związku ze swoją prawdziwą naturą, aby odpuścić dumę bez poczucia straty?".

Odpowiedź jest raczej oczywista. Im mniejsi czujemy się wewnątrz, tym bardziej musimy rekompensować to wewnętrznej poczucie niedostateczności, nieważności, bezwartościowości poprzez namiastkę, jaką jest uczucie dumy czy pychy.

Im bardziej uwolnimy się od swoich negatywnych emocji, tym mniej będziemy wspierać się na dumie. W jej miejsce pojawi się jakość, zwana przez świat pokorą, której subiektywnie doświadczymy jako spokoju. Prawdziwa pokora nie jest tym samym co paradoksalna „duma z własnej pokory" czy „fałszywa skromność", tak często oglądane na arenie publicznej. Fałszywa skromność jest udawanym samoumniejszaniem, któremu towarzyszy

tęsknota, by inni rozpoznali nasze osiągnięcia, które napawają nas dumą – ponieważ jesteśmy zbyt dumni, by chwalić się nimi otwarcie.

Prawdziwej pokory nie może doświadczać osoba, która twierdzi, że ją osiągnęła, ponieważ pokora nie jest emocją. Jak mówiliśmy wcześniej, prawdziwie pokornych nie da się upokorzyć. Są odporni na upokorzenie. Niczego nie muszą bronić. Nie ma w nich podatności na zranienie, a więc nie doświadczają krytycznych ataków ze strony innych ludzi. Zamiast tego prawdziwie pokorna osoba postrzega słowną krytykę innych osób wyłącznie jako wyraz wewnętrznych problemów tychże osób. Na przykład jeśli ktoś powie: „Wydaje ci się, że jesteś bardzo dobry, prawda?", osoba naprawdę pokorna zobaczy kogoś, kto ma problem z zazdrością i czyje pytanie nie ma żadnego oparcia w rzeczywistości. Nie ma niczego, czego trzeba byłoby bronić, więc nie ma potrzeby na to reagować. Rzecz ma się odwrotnie w przypadku osoby pełnej dumy, która odebrałaby to pytanie jako raniącą ją obrazę, wymagającą słownej riposty, a w niektórych przypadkach użycia przemocy.

Radość i wdzięczność

Nie ma znaczenia to, co posiadamy,
lecz w jaki sposób to posiadamy:
jak kształtujemy to w swojej świadomości
oraz jakie znaczenie ma to dla nas.

Duma często jest postrzegana jako siła napędowa osiągnięć, jaki zatem może mieć odpowiednik z wyższego poziomu świadomości? Jest nim radość. Czy nie możemy zamiast dumy, nagrodą za osiągnięcie celu ustanowić radość? Duma niesie ze sobą pragnienie uznania ze strony innych i w związku z tym towarzyszy jej również podatność na złość i rozczarowanie, jeśli uznanie w pewnym momencie nie nadchodzi. Jeśli osiągamy dany cel dla własnej przyjemności, satysfakcji, miłości, spełnienia oraz wewnętrznej radości, którą nam to daje, jesteśmy niewrażliwi na reakcję innych osób.

Możemy rozpoznać własną podatność na zranienie, przyglądając się temu, jakie reakcje chcielibyśmy wywołać u innych swoimi wyborami i zachowaniem. Należy tu wziąć pod uwagę swój sposób bycia, wysławiania się, styl ubierania, rodzaj nabywanych rzeczy, jakiej marki mamy samochód, jakie mamy mieszkanie, w jakiej lokalizacji, jakie szkoły kończyliśmy lub do jakich chodzą nasze dzieci oraz z jakiej półki są kupowane przez nas produkty.

Jeśli się dobrze przyjrzymy, zobaczymy, jak absurdalny poziom osiągnęło w naszym społeczeństwie poczucie dumy. Obecnie metki nosi się na zewnętrznej stronie ubrań i akcesoriów osobistych. Nie dotarło to jeszcze do poziomu grabi i łopat, ale wcześniej czy później tak się stanie! Nikt jeszcze o tym nie myśli, ale być może wszyscy będziemy nosić ze sobą ostentacyjnie grabie i łopaty ozdobione nazwiskami ich projektantów.

Wskazuje to na kolejny mankament dumy, na który jesteśmy narażeni – wykorzystanie. Jeśli jesteśmy dumni, oznacza to, że z wielką łatwością można nami manipulować. W zamian za nonsens z naszych kieszeni wyciągane są ogromne sumy pieniędzy. Obecna sytuacja jest więc komiczna, ponieważ ludzie odczuwają wielką dumę z tego, jak bardzo dali się wykorzystać. Obecnie w pewnych kręgach symbolem statusu jest przechwalanie się

tym, jak dużo zapłaciło się za określone rzeczy. Jeśli usunąć z tego *glamour*, można by rzec, że taki człowiek jest raczej głupi. Zwyczajnie naiwnie dał się nabrać.

Snobistyczna pycha jest prawdopodobnie najbardziej wyniosła ze wszystkich. Czy ostentacja naprawdę imponuje? W rzeczywistości nie. Reakcja, którą widzimy u innych, to fascynacja. Ludzie ekscytują się powierzchownym blaskiem, ale w głębi ducha tak naprawdę nie wzbudza on ich szacunku, ponieważ wiedzą, czym w rzeczywistości jest. Kiedy napawamy się dumą płynącą z ostentacji, nie imponujemy nikomu.

Doświadczyłem tego kiedyś podczas podróży do Kanady, gdzie pojechałem z wizytą do domu pewnej zamożnej osoby. Mój gospodarz podczas rozmowy w subtelny sposób podawał wartość swego pokaźnego dobytku. Podczas tej samej podróży widziałem niedożywione dzieci kanadyjskich Indian, bawiące się w pobliżu wielkich silosów zbożowych wypełnionych po brzegi. Zboże jest tam przetrzymywane w celu manipulacji cenami i zawyżania Ich poprzez stwarzanie sztucznego deficytu. Kiedy mój bogaty gospodarz opowiadał o sobie i swoim dobytku, przez mój umysł przemknął obraz tych dzieci z nóżkami jak patyczki. Jego bogactwo nie zrobiło na mnie wrażenia, natomiast poczułem smutek z powodu tego, w czym on upatrywał wartość, i współczułem mu tak niskiego poczucia własnej wartości, że musiał kompensować Je w tak żenujący, powierzchowny sposób.

Czy to oznacza, że nie możemy czerpać przyjemności z posiadania drogich rzeczy? Nie, nic podobnego. To, o czym tu mówimy, to duma i pycha. Problemem nie jest posiadanie dóbr, ale nasze pełne pychy, zaborcze, pełne samozadowolenia nastawienie do nich. To dumna postawa tworzy przestrzeń dla strachu. Ten sam kanadyjski bogacz wydał wielkie kwoty na antywłamaniowy system alarmowy. Duma, tak jak inne negatywne emocje, rodzi lęk. Lęk oznacza potencjalną stratę. Zatem duma zawsze oznacza utratę spokoju umysłu.

Przeciwieństwem dumnej zachłanności jest prostota. Prostota nie oznacza biedy w zakresie posiadanych dóbr, jest to raczej stan umysłu. Inna osoba również jest milionerką i właścicielką rozległych posiadłości i majątków. Jednak reprezentuje sobą prostotę. Jej majątki odzwierciedlają to, co świat jej ofiarował, a ona cieszy

się ich pięknem. Co za tym idzie, nigdy nie padła żadna krytyka pod jej adresem ani oznaki zawiści ze strony innych.

Nie ma znaczenia to, co posiadamy, lecz w jaki sposób to posiadamy, jak kształtujemy to w swojej świadomości oraz, jakie znaczenie ma to dla nas. Nawiasem mówiąc, w całej posiadłości tej kobiety nie było żadnych psów ani systemów antywłamaniowych. Po zwróceniu jej na to uwagi odpowiedziała: „Wielkie nieba! Jeśli ktoś naprawdę potrzebowałby czegoś aż tak bardzo, niech to zabierze!". Istniała spójność między tym, że nikt jej nigdy niczego nie ukradł a jej gotowością do dzielenia się z innymi. Jej niewrażliwość na kradzież była związana z brakiem dumy z tego, co posiadała.

Zaborczość i przywiązanie pojawiają się jako konsekwencja dumy. Przywiązanie więc, to potencjalna przyczyna cierpienia, ponieważ wywołuje lęk przed stratą a wraz ze stratą wracamy do apatii, depresji i żalu. Jeśli jesteśmy dumni z samochodu, a ktoś go nam ukradnie, doświadczymy udręki, bólu i cierpienia. Jednak gdy będziemy do stanu posiadania samochodu podchodzić „na luzie", ciesząc się jego pięknem i doskonałością i odczuwając wdzięczność z posiadania go, jego utrata spowoduje jedynie drobne rozczarowanie.

Wdzięczność to jedna z odtrutek na dumę. Jeśli zdarzyło nam się urodzić z wysokim poziomem IQ, możemy być za to raczej wdzięczni, a nie czerpać z tego dumę. To nie jest nasze osiągnięcie – urodziliśmy się z tym. Jeśli jesteśmy wdzięczni za to, co zostało nam dane i zrealizowane dzięki talentom danym przez Boga i własnym wysiłkom, wówczas mamy spokojny umysł i odporność na zranienie.

Umysł ludzki cechuje zabawna osobliwość – dołącza dumę do wszystkiego, co poprzedzone jest słowem „moje". Możemy odczuwać absurdalną dumę z najbardziej błahych rzeczy i kiedy zobaczymy komizm tego, łatwo będzie ją odpuścić.

Jak na ironię, niektórzy ludzie są podatni na coś, co jest jakby przeciwieństwem snobizmu. Czerpią dumę z łapania okazji i szturmują sklepy z używanymi rzeczami. W ich opinii ci, którzy kupują rzeczy po wysokich cenach, są niczym owce idące na rzeź, do których ma zastosowanie powiedzenie „głupiego pieniądze się

nie trzymają". W tej snobistycznej grupie zaopatrującej się w sklepach z używanymi rzeczami osiągnięciem statusu jest kupienie czegoś w niebywale okazyjnej cenie. Często rywalizują ze sobą o to, kto upoluje największą okazję. Zabawne jest obserwować, jak ciuch wiszący na wieszaku w sklepie z używaną odzieżą nie ma żadnej wartości, dopóki nie stanie się „mój". Wówczas natychmiast zostaje mu przypisana ogromna wartość.

Gdy nadajemy rzeczom etykietkę „moje", mamy kłopot w postaci dumy towarzyszącej poczuciu posiadania, przez którą czujemy się wezwani do stawania w obronie wszystkiego, co zostało zaetykietowane jako „moje".

Możemy zmniejszyć swoją podatność na zranienie poprzez uwolnienie pragnienia posiadania, zamiast mówić „moja", można użyć słowa „ta". Nie „moja" koszula, lecz „ta" koszula. Wówczas zauważymy, że jeśli będziemy postrzegać swoje myśli jako „te opinie" zamiast „moje opinie", zmieni się zabarwienie emocjonalne.

Dlaczego ludzie tak bardzo oburzają się z powodu własnych opinii? Właśnie z powodu tego poczucia „moje". Jeśli zamiast niego opinie są postrzegane jako „te opinie", przestajemy reagować gniewem z powodu zranionej dumy.

Opinie

To, co prawdziwie kochamy i czcimy,
jest chronione przez nasz własny szacunek.

Jeśli przyjrzymy się przekonaniom, widzimy, że jest ich niezliczona ilość. Każdy przechodzień na ulicy ma tysiące opinii na tysiące tematów, zmieniają się one z chwili na chwilę i wpływa na nie każdy przelotny kaprys mody, propagandy czy jakiś trend. Dzisiejsza opinia na „tak" jest jutrzejszym zdaniem na „nie". Pogląd aktualny dzisiejszego ranka jest po południu już *passé*.

Można zadać sobie pytanie: „Czy nadal chcę tkwić w postawie obronnej, utożsamiając się niemal całkowicie z tymi wszystkimi przelotnymi myślami, które nazywam swoimi?" Każdy ma swoja zdanie na każdy temat. Cóż z tego? Gdy przyjrzymy się, jakiej jakości są te opinie w rzeczywistości, przestaniemy nadawać im tak wielkie znaczenie. Patrząc wstecz na własne życie, możemy zobaczyć, że każdy błąd, który kiedykolwiek popełniliśmy, opierał się na jakimś przekonaniu.

Będziemy znacznie mniej podatni na zranienie, jeśli nadamy inny kontekst wszystkim swoim myślom, pomysłom i temu, w co wierzymy, które wynikają właśnie z naszych przekonań. Możemy postrzegać je jako koncepcje, które nam się podobają bądź nie. Niektóre myśli sprawiają nam przyjemność, więc lubimy je, To, że lubimy je dzisiaj, nie oznacza, że zaraz musimy wytaczać działa w ich obronie. Czy nie jest tak, że dany koncept podoba nam się, dopóki nam służy i dopóki czerpiemy z niego przyjemność. Rzecz jasna, odrzucamy go, gdy tylko przestaje być źródłem przyjemności. Przyglądając się swoim opiniom, zdamy sobie sprawę, że to nasze emocje w pierwszej kolejności nadają im jakąkolwiek wartość.

Zamiast odczuwać dumę z własnych myśli, czyż nie możemy ich kochać? Dlaczegóż by nie pokochać danego konceptu z powodu jego piękna, jakości inspiracji czy użyteczności? Gdy spojrzymy na swoje myśli pod tym kątem, nie potrzebujemy dłużej czuć dumy z powodu „posiadania" racji. Jeśli w ten sam sposób zaczniemy postrzegać własne sympatie i antypatie, przestajemy

być skorzy do kłótni.

Na przykład jeśli uwielbiamy muzykę jakiegoś kompozytora, nie musimy już tego bronić. Mamy nadzieję, że nasi przyjaciele również ją polubią, ale jeśli tak się nie stanie, najgorsze, co możemy poczuć, to delikatne rozczarowanie wynikające z tego, że nie możemy dzielić się czymś, co osobiście cenimy i lubimy.

Jeśli wypróbujemy takie podejście, zauważymy, że ludzie przestają atakować nasze upodobania i antypatie czy nasze opinie. Zamiast naszej postawy obronnej czują płynące od nas uznanie. Rozumieją, że darzymy określone rzeczy szacunkiem i dlatego myślimy w taki, a nie inny sposób. Lecz nie atakują nas więcej ani nie krytykują (najgorsze z tego jest prawdopodobnie żartowanie albo naigrywanie się). Tam gdzie nie ma dumy, nie ma również ataku.

To bardzo cenne, szczególnie kiedy dotyczy tematów związanych z polityką czy religią, które tradycyjnie wywołują takie kłótnie, że w dobrym towarzystwie taktycznie się ich unika. Odkryjemy, że jeśli szczerze kochamy swoją religię, jakakolwiek by ona była, nikt nas nie atakuje. Jeśli jednak jesteśmy dumni z bycia wyznawcą tej religii, będziemy zmuszeni w ogóle nie poruszać tych tematów, ponieważ w odpowiedzi na naszą dumę szybko pojawi się gniew.

Gdy naprawdę coś ma dla nas wartość, kłótnia nie może tego „obrazić", ponieważ wzniesione zostało to przez nas poza jej zasięg. To, co prawdziwie kochamy i czcimy, jest chronione przez nasz własny szacunek.

Jeśli powiemy komuś, że robimy coś, ponieważ sprawia nam to radość, ta osoba naprawdę niewiele może już powiedzieć na ten temat, czyż nie? Jeśli natomiast podsumujemy, że robimy coś, ponieważ jest to słuszne, natychmiast się przekonamy, że nasi rozmówcy zaczynają się „jeżyć", ponieważ mają własne zdanie na temat tego, co jest słuszne.

Nasze wartości są preferencjami. Trzymamy się ich, ponieważ je kochamy, cieszą nas i są źródłem przyjemności. Jeśli zobaczymy je w tym kontekście, wówczas będziemy mogli cieszyć się nimi w spokoju.

Duma prowokuje atak, ponieważ jej nieodłączną część stanowi

przekonanie o „byciu lepszym niż". Widujemy wiele osób, które przestrzegają jakiejś ścisłej diety i odczuwają z tego powodu dumę, w efekcie tego nieustannie są zmuszane dyskutować z innymi na temat słuszności swojego sposobu odżywiania. Sami próbują wymuszać własne zasady odżywiania na członkach rodziny i przyjaciołach, zachwalając moralne i zdrowotne korzyści swoich praktyk dietetycznych.

W kontraście z nimi są osoby, które stosują te same restrykcyjne zasady odżywiania, ponieważ sprawia im to radość, ponieważ dzięki temu lepiej się czują, lub dlatego, że wynika to z realizowania określonej duchowej dyscypliny, w związku z tym nigdy nie słyszy się ich biorących udział w dyskusjach, ponieważ niczego nie muszą bronić. Jeśli ktoś mówi nam, że odżywia się w taki, a nie inny sposób, ponieważ czerpie z tego przyjemność, niewiele możemy wówczas dodać, prawda? Jeśli natomiast ktoś sugeruje, że jego sposób odżywiania jest lepszy, mówiąc tym samym, że nasz jest zły, wówczas taka osoba w rzeczywistości mówi, że jest od nas lepsza. To zawsze wzbudza sprzeciw.

Jeśli nasz stosunek do własnych przekonań nie opiera się na dumie, wówczas mamy wolność wyboru, ponieważ możemy je zmieniać. Jak często zdarzyło nam się utknąć, robiąc coś, czego wcale nie chcieliśmy robić, ale głupio staramy się ambitnie komuś coś udowodnić!

Bardzo często chcemy zmienić zdanie lub kierunek, w którym podążamy, ale sami siebie łapiemy w potrzask, przyjmując postawę pełną pychy. I to pokazuje nam jeden z oporów w poddawaniu i odpuszczaniu dumy i pychy. Jedną z ukrytych przyczyn postawy pełnej pychy jest lęk. Obawiamy się, że jeśli zmienimy postawę, w jakiś sposób „utracimy twarz".

jednym z powodów, dla których powinniśmy z pokorą podchodzić do własnych opinii, jest to, że nasze poglądy zmieniają się w miarę wnikania coraz głębiej w dany temat czy sytuację.

To, co nam się wydaje, często pod wpływem powierzchownej analizy, po dokładnym zagłębieniu się w dany temat okazuje się być czymś zupełnie innym. Budzi to oczywiście konsternację na przykład u polityka, który składał obietnice wyborcze oparte na wyobrażeniach tego, co jest możliwe. Gdy jednak dochodzi do

władzy, odkrywa, że sprawy mają się zupełnie inaczej, niż sądził. Problemy są znacznie bardziej złożone. Sytuacja w rzeczywistości związana jest z efektem działania wielu potężnych sił w społeczeństwie. Jedyne, co politycy mogą naprawdę nam obiecać w miarę zagłębiania się w daną sprawę, to że podejmą decyzje najlepsze z możliwych, kierując się wspólnym dobrem.

Tak naprawdę ten ewolucyjny aspekt życia jest wszystkim, co ktokolwiek z nas może sobie przyrzec, i ta samowiedza ochroni nas przed rozczarowaniem. Na tym polega bezpieczeństwo postawy otwartego umysłu czy „umysłu początkującego", jak nazywają ją w praktyce zen.

Zachowując otwarty umysł, tym samym przyznajemy, że nie znamy wszystkich faktów i że jesteśmy gotowi zmienić swoje przekonania w miarę rozwoju sytuacji. W ten sposób nie łapiemy się w potrzask cierpienia płynącego ze stawania w obronie przegranych spraw.

Jest to bardzo prawdziwe nawet w obszarach, które według nas opierają się na czysto realnych i obserwowalnych danych, jak na przykład nauka. W rzeczywistości nauka dotyczy hipotez, a opinie naukowe są w procesie nieustannej zmiany.

Opinie naukowe, ku wielkiemu zaskoczeniu laików, również padają ofiarą przelotnej mody, chwilowej popularności, zaślepienia danym paradygmatem i presji politycznej. Na przykład na polu psychiatrii zagadnienia związku między odżywianiem, składem chemicznym krwi, funkcjonowaniem mózgu i chorobą psychiczną nie były popularne w przeszłości. Naukowcy i klinicyści zajmujący się tymi tematami odkrywali, że są poza środowiskiem. Wraz z upływem czasu, kiedy dowiedziono wartość badań z tego obszaru, powszechna opinia naukowa się zmieniła. Dokonano ważnych odkryć i powołano do życia cały przemysł mający dostarczać produkty, które wykorzystują podstawowe odkrycia o istnieniu związku między odżywianiem a funkcjonowaniem mózgu. Obecnie zagadnienie to zostało zaakceptowane i cieszy się poważaniem, więc klinicyści i naukowcy mogą prowadzić te badania i być akceptowani w środowisku naukowym. Tak więc pycha odpowiada również za wstrzymywanie postępu naukowego (np. teorie o globalnym ociepleniu).

Pod wpływem dumy ślepniemy na wiele aspektów i choć są

niezwykle korzystne dla umysłu przepełnionego pychą, zaakceptowanie ich oznacza dla niego przyznanie się do błędu.

Im więcej mamy prawdziwej wewnętrznej mocy, tym bardziej Jesteśmy elastyczni, dzięki czemu otwieramy się na wszystko, co nam służy. Pycha uniemożliwia zobaczenie tego, co jest zupełnie oczywiste. Tysiące ludzi umiera z powodu pychy i dumy. Oddają zdrowie, a w końcu życie. Osoby uzależnione i alkoholicy doprowadzają się do śmierci z powodu zaprzeczenia towarzyszącego dumie: „To inni mają problem – nie ja!". Duma uniemożliwia rozpoznanie własnych ograniczeń i zaakceptowanie pomocy, której potrzebujemy, by je przezwyciężyć. Duma izoluje.

Gdy odpuścimy dumę, przychodzi do nas pomoc w rozwiązania problemów, z którymi się zmagamy. Można zrobić eksperyment i dowieść prawdziwości tej zasady, wybierając ten aspekt swojego życia, w którym mamy trudności, i całkowicie uwolnić i jednocześnie odpuścić związaną z nim dumę. Gdy to zrobimy, zaskoczą nas różne wydarzenia. Odpuszczenie dumy otwiera na przyjmowanie tego, co dla nas najlepsze.

Czy jesteśmy gotowi puścić dumę i poczucie wyższości nad Innymi? Gdy będziemy skłonni odpuścić jej rzekome bezpieczeństwo, doświadczymy prawdziwego bezpieczeństwa, które pojawia wraz z odwagą, samoakceptacją i radością.

Rozdział 10

ODWAGA

Oznaką odwagi jest przekonanie i poczucie „potrafię". To pozytywny stan, w którym czujemy, że jesteśmy pewni siebie, mamy umiejętności, kompetencje, zdolność do działania, czujemy się żywi, kochający i obdarowujący. Towarzyszy nam wtedy ogólna radość życia, dobry humor, jesteśmy aktywni, mamy wiarę w siebie i klarowność. W tym stanie czujemy się ześrodkowani, zrównoważeni, elastyczni, szczęśliwi, niezależni i samowystarczalni. Możemy być pomysłowi, twórczy i otwarci. W odwadze jest mnóstwo energii, to stan działania, uwolnienia, bycia „gotowym do", spontanicznym, prężnym, zaradnym i pogodnym. W tym stanie możemy bardzo efektywnie działać w świecie.

Odwaga, by odpuścić

Świadomość na poziomie Odwagi bardzo pomaga w Technice Uwalniania. Kiedy jesteśmy na poziomie Odwagi, wiemy, że: „Mogę przyjrzeć się swoim uczuciom"; „Nie muszę już więcej obawiać się swoich uczuć"; „Poradzę sobie z nimi", „Mogę wziąć za nie odpowiedzialność"; „Mogę nauczyć się je akceptować i uwolnić się od nich"; „Jestem gotów podjąć ryzyko, by odpuścić stare punkty widzenia i zbadać nowe perspektywy"; „Jestem chętny by być radosnym i dzielić się swoim doświadczeniem z innymi"; „Doświadczam siebie jako pełnego chęci i umiejętności".

Zazwyczaj łatwo przeskoczyć na poziom Odwagi z dowolnego niższego poziomu emocji jedynie poprzez afirmowanie tego, że mamy odwagę przyjrzeć się swoim uczuciom i poradzić sobie z nimi. Sama chęć, by przyjrzeć się im i zacząć sobie z nimi radzić, zwiększa samoocenę. Jeśli na przykład jest w nas lęk i nie chcemy przyjrzeć się mu, wówczas czujemy się umniejszeni i obniża się nasza samoocena. Jeśli jesteśmy gotowi spojrzeć na ten strach, zbadać go, uznać jego obecność i dostrzec, jaki hamujący wpływ wywiera na nasze życie, zacząć go uwalniać i jednocześnie odpuszczać, wówczas wzrasta nasza samoocena bez względu na to, czy lęk znika, czy nie.

Każdy wie, że zmierzenie się z lękiem wymaga odwagi. Kibicujemy osobom, które konfrontują się z własnym lękiem i dokładają! starań, by coś z nim zrobić. Taka odwaga jest jedną z oznak szlachetności i stanowi prawdziwą wielkość osoby. Pomimo negatywnego programowania i mimo lęku ludzie odważni prą w życiu do przodu, bez żadnej gwarancji ani nawet pewności, że ich sytuacja się polepszy. Taka odwaga zwiększa szacunek do siebie i przynosi szacunek ze strony innych. Nie musimy się dłużej wstydzić.

Przyjrzyjmy się historii człowieka, który całe życie cierpiał® na lęk wysokości. Przez kilka lat pracował nad tym, by uwolnić się od tego strachu i zrobił duże postępy, jednak wciąż miał w sobie mnóstwo lęku. Stało się to oczywiste, kiedy wybrał się z przyjacielem do Wielkiego Kanionu. Na początku zatrzymał się w odległości około dwóch metrów od krawędzi skalnej. Rok wcześniej nie

mógł w ogóle podejść bliżej niż na kilka metrów. Teraz tam stał, niepewnie. Przyjaciel wziął go za rękę, mówiąc: „Podejdź ze mną do krawędzi". Zrobił to. Zbliżając się do urwiska, cały czas uwalniał i odpuszczał lęk i odkrył, że naprawdę jest w stanie stanąć nad samą krawędzią, choć nadal odczuwał znaczny dyskomfort. Gdy odeszli, przyjaciel spojrzał na niego z uznaniem i powiedział: „W końcu to zrobiłeś! Wiem, ile odwagi to od ciebie wymagało". Pomimo że nie przezwyciężył strachu całkowicie, przekraczając swoją blokadę, zyskał szacunek do samego siebie oraz szacunek innych.

Podczas tak przełomowych doświadczeń zaczynamy inaczej postrzegać swój strach i przestajemy się go wstydzić. Przestajemy pozwalać mu na obniżanie naszej prawdziwej wartości. Wzmacnia to w nas wewnętrzną moc i samoakceptację. W odpowiednim czasie ukryte lęki, do przezwyciężenia których potrzebna jest odwaga, słabną do tego stopnia, że przechodzimy na poziom Akceptacji.

Wzmacnianie osobistej mocy

Na poziomie Odwagi zaakcentowane jest działanie. Wiemy już, że jesteśmy w stanie zapewnić sobie dobra potrzebne do zaspokojenia potrzeb własnych i innych, wiemy też, że jeśli będziemy gotowi dołożyć starań, możemy osiągnąć to, co chcemy. Dlatego osoby na poziomie Odwagi są tymi, które podejmują działania w świecie. Ponieważ dać możemy jedynie to, co sami już mamy, osoby na poziomie Odwagi są w stanie wspierać i zachęcać innych, ponieważ są zdolne zarówno do przyjmowania, jak i do dawania, w naturalny sposób pojawia się u nich równowaga w dawaniu i braniu.

Na wszystkich poprzednich poziomach świadomości jest się zainteresowanym głównie pozyskiwaniem czegoś dla siebie. Na poziomie Odwagi mamy dostęp do większej mocy i energii. Zaczynamy dawać coś od siebie, ponieważ przestajemy postrzegać innych ludzi jedynie jako narzędzia do uzyskania pomocy, wsparcia czy przetrwania. Gdy jesteśmy na poziomie Odwagi, wyczuwamy własną wewnętrzną moc, siłę i wartość. Wiemy, że mamy zdolność zmieniania świata, a nie tylko uzyskiwania z niego czegoś dla siebie. Ponieważ mamy pewność siebie, znacznie mniej zajmuje nas zapewnianie sobie bezpieczeństwa. Ważne nie jest już to, co ludzie mają, ale to, co robią i kim się stają.

Z odwagą pojawia się ochota, by wykorzystać szanse i odpuścić dotychczasową asekurację. Pojawia się zapał, by wzrastać i korzystać z nowych doświadczeń. Obejmuje to umiejętność przyznania się do błędów bez popadania w poczucie winy i samooskarżanie. Nasze poczucie własnej wartości nie zmniejsza się, kiedy przyglądamy się temu, co powinniśmy w swoim życiu poprawić. Bez umniejszania siebie jesteśmy w stanie przyznać, że istnieją problemy. W rezultacie energia, czas i wysiłek są pożytkowane na samodoskonalenie.

Na tym poziomie oświadczenia intencji i celu mają znacznie więcej mocy, a to, co zamierzamy osiągnąć na ogół zaczyna się manifestować. Jesteśmy znacznie bardziej przedsiębiorczy i kreatywni, ponieważ nie wyczerpuje naszej energii ciągłe zaabsorbowanie emocjonalnym czy fizycznym przetrwaniem. Dzięki więk-

szej elastyczności mamy gotowość do badania danego zagadnienia z uwzględnieniem całkowitej zmiany jego znaczenia i kontekstu. Istnieje gotowość do zaryzykowania zmiany paradygmatów.

Paradygmat jest całościowym poglądem na świat, ograniczonym tylko przez to, co uznajemy za możliwe. Gdy nasze dotychczasowe stanowisko jest wystawiane na próbę, nasze widzenie świata zaczyna się otwierać i poszerzać. To, co wcześniej uważaliśmy za niemożliwe, staje się możliwe i ostatecznie doświadcza się tego jako nowego wymiaru rzeczywistości. Pojawia się zdolność przyglądania się swojemu wnętrzu i rewizji swoich przekonań, zadawania pytań i poszukiwania nowych rozwiązań.

Na poziomie Odwagi chętnie dołączamy do warsztatów samorozwoju, uczymy się technik podnoszenia poziomu własnej świadomości i ryzykujemy podróż w głąb siebie, aby odnaleźć swoje prawdziwe ja – Jaźń, wewnętrzną rzeczywistość. Jest w nas gotowość do doświadczania niepewności, okresów zagubienia oraz przejściowego niepokoju, ponieważ pod tym tymczasowym dyskomfortem znajduje się fundament, nasz długoterminowy wyższy cel. Umysł funkcjonujący na poziomie Odwagi stwierdza: „Poradzę sobie z tym"; „Zrobię to"; „Praca będzie wykonana"; „Doprowadzę to do końca"; „Wszystko kiedyś minie".

Jeśli wykonamy kinezjologiczny test sprawdzający osobę w stanie Odwagi, mówiącą „poradzę sobie z tym", wynik testu wykaże prawdę tego stwierdzenia. Choć wciąż jest podatność na negatywne myśli i energie, jak oddziaływanie światła jarzeniówek czy sztucznych słodzików, pole bioenergetyczne takiej osoby jest silniejsze niż na niższych negatywnych poziomach. Ponieważ Odwaga jest silniejszym, bardziej żywotnym polem energii, choroby fizyczne znacznie rzadziej są dominującym aspektem życia. Mogą występować przewlekłe pozostałości chorób, pochodzących pierwotnie z niższych poziomów świadomości, ale zwykle się one nie pogłębiają. Na poziomie Odwagi obecne jest ogólne poczucie siły i dobrostanu.

Uważność na innych

Na poziomie Odwagi prowadzi się życie, w którym istnieje harmonia między pracą, przyjemnością i miłością. Nie ma tam nadmiernej ambicji czy „pracoholizmu", choć osoby na poziomie Odwagi są zdolne do znacznego wkładu własnej energii, jeśli sytuacja tego wymaga. Ponieważ uwolniliśmy już wiele negatywności, pojawia się potrzeba by obdarzać miłością. Potrafimy prawdziwie kochać i jesteśmy w relacjach pełnych miłości, które są teraz równie ważne, co wysiłki ukierunkowane na przetrwanie. Czujemy się bezpiecznie w sferze zawodowej, a w pracy obchodzi nas dobro innych. Osoby na tym poziomie cechuje chęć wykonywania pracy, która przynosi jakieś korzyści światu. Chcą mieć poczucie, że ich praca ma głębsze znaczenie niż tylko zysk. Rozwój osobisty jest ważny i na tym poziomie pojawia się uważność na to, czy nasze życie wpływa na innych pozytywnie, czy negatywnie.

Na niższych poziomach świadomości, które cechuje egotyzm, tak wiele energii skoncentrowanej jest na własny zysk, że niewiele energii czy uwagi zostaje skierowanej na to, co możemy zrobić dla innych. Na poziomie Odwagi przestajemy identyfikować się wyłącznie z małym ja. Świat przestaje być uważany za pozbawiającego praw czy karzącego rodzica. Zamiast tego postrzegamy świat jako pełen okazji dających możliwość wzrostu, rozwoju i nowych doświadczeń. Zatem poziom ten cechuje optymizm oraz poczucie, że przy odpowiednich okolicznościach, edukacji i rozeznaniu wcześniej czy później większość problemów można rozwiązać w satysfakcjonujący sposób.

Niższe poziomy ograniczają naszą świadomość do zajmowania się swoimi osobistymi sprawami, jednak na tym poziomie ważna] stają się zagadnienia społeczne, a energia jest wydatkowana na pomoc w przezwyciężeniu problemów społecznych oraz bycie pomocnym tym, którzy mieli mniej szczęścia. Zatem staje się możliwa hojność, nie tylko finansowa, ale rozumiana również jako postawa pełna wielkoduszności. Wspieranie pomysłów i wysiłków innych ludzi sprawia przyjemność. Ta energia stwarza nowe miejsca pracy, biznesy, nowe gałęzie przemysłu oraz polityczne i naukowe rozwiązania. Staje się ważna edukacja, choć nie zawsze

rozumiana jako akademickie wykształcenie.

Na poziomie Odwagi naprawdę zaczynamy stawać się świadomi. Doznajemy olśnienia, że mamy wolność i możliwość wyboru. Nie musimy być dłużej ofiarą, a wolność w sensie psychologicznym, emocjonalnym i duchowym jest możliwa. W związku z tym nie usztywniamy się już – osoby na tym poziomie są dobrymi rodzicami, szefami, pracownikami i obywatelami, ze względu na elastyczność, zdolność bycia troskliwym i autentyczną miłość do innych.

Jesteśmy zdolni wczuć się w sytuację drugiej osoby, troszczymy się o uczucia innych i leży nam na sercu ich ogólny dobrostan. Choć niższe negatywne uczucia wciąż się pojawiają, nie dominują Już ani nie determinują naszego stylu życia, oznacza to, że robimy coś, nawet jeśli się boimy. Ludzie na tym poziomie są podporą dla kraju. To ci, do których zwracamy się, gdy wymaga tego dobro ogółu. Są rzetelni i można na nich polegać, ponieważ są gotowi zaakceptować odpowiedzialność. Na tym poziomie jest świadomość społeczna i humanitaryzm. Poczucie winy ustępuje miejsca trosce o dobro innych, które staje się podstawą moralnych wyborów.

To z tego poziomu pochodzi powiedzenie „Sukces rodzi sukces". W wyniku właściwego funkcjonowania dostajemy pozytywne informacje zwrotne, które wzmacniają pewność siebie i pozwalają na głębsze badanie własnej osoby oraz eksplorację świata. Choć do osiągania celów wciąż potrzebny jest wysiłek, jest znacznie mniejszy niż na niższych poziomach świadomości. Odczuwamy większą satysfakcję i spełnienie, ponieważ otrzymujemy większą nagrodę za mniejszy wysiłek niż ten, którego wymagałoby przezwyciężenie lęku. Potrafimy też skuteczniej nie tylko znaleźć pomoc, ale również spożytkować ją i odnieść korzyść.

Pieniądze wykorzystywane są w znacznie bardziej konstruktywny sposób i towarzyszy temu troska o to, jaki wpływ na życie innych będzie miało ich wydawanie. Zasoby materialne nie są przeznaczane wyłącznie dla własnej satysfakcji, dodania sobie ważności czy wzmacniania się, są raczej postrzegane jako narzędzie realizacji.

To jeden z poziomów, na których staje się możliwa prawdziwa duchowa uważność. Dzięki ujawnieniu egotyzmu i zrzeczeniu

utożsamienia z małym ja zaczyna się doświadczać wyższych wibracji energii i pojawia się nadzieja na zwiększoną uważność. Na niższych poziomach postrzeganie Boga jest zabarwione emocjonalnie odpowiednio do danego poziomu. Dlatego na poziomie Apatii cała relacja z Bogiem jest beznadziejna, o ile jego istnienie jest w ogóle brane pod uwagę.

Na poziomie Żalu osoba czuje się rozpaczliwie oddzielona od jakiejkolwiek boskiej pomocy. Osoba opanowana poczuciem winy czuje się niegodna jakiejkolwiek relacji z Bogiem i raczej oczekuje kary niż miłości. Na poziomie Strachu lęk może być tak ogromny, że w ogóle nie mierzy się z problemem Boga, więc temat zostaje wymazany ze świadomości, a Bóg jest przerażający, karzący, mściwy, zazdrosny i gniewny. Na poziomie Złości Bóg postrzegany jest jako pozbawiający, bezwzględny, kapryśny, zawodny. Na poziomie Dumy występuje egotyczne podejście do religii lub taki stan ducha, który cechuje nieugiętość, brak elastyczności i tolerancji, skłonność do zamykania się w grupie uprzywilejowanych, bigoterii, klanowości, sporów religijnych i walki.

Na poziomie Odwagi jesteśmy gotowi wziąć odpowiedzialność za własne religijne i duchowe stanowisko. Zwiększona świadomość często skutkuje rozpoczęciem duchowych poszukiwań, a dążenie do prawdy w sensie religijnym czy duchowym, prawdziwie się budzi. Może to przynieść potwierdzenie dotychczasowego stanowiska, ale teraz z zupełnie nowej perspektywy – wyboru. Może przynieść zmiany, które mogą nastąpić zarówno powoli lub stopniowo, jak i nagle. Na tym poziomie ma miejsce przebudzenie świadomości i zdanie sobie sprawy, że nasze przekonania i opinie są efektem naszego wyboru, a nie skutkiem wcześniejszego bezwiednego programowania. Ma miejsce poszukiwanie sensu, które może się przejawić raczej na poziomie etyki i humanitaryzmu niż w obszarze dokładnie wyznaczonym przez formalną religię. Rozpatrujemy swoją funkcję społeczną i rolę, jaką odgrywamy w świecie, zadajemy sobie pytanie o wartość naszego życia, nie tylko dla nas samych, lecz również dla innych.

Carl Jung mówił, że zdrowa osobowość jest idealnie zrównoważona między pracą, zabawą, miłością i aspektem osobowości zwanym duchowością, który moglibyśmy też zdefiniować jako poszukiwanie sensu i wartości. Dążenia te przynoszą rozstrój wewnętrzny, lecz również chwile wzniesienia świadomości na po-

ziom Akceptacji i Pokoju. Pojawiają się momenty intuicyjnego zrozumienia, które skłania nas do kontynuowania podróży, by przekonać się, czy istnieje coś poza fizycznym i materialnym światem i fenomenem jego ciągłej zmienności.

Na tym poziomie świadomości dobrze jest przyjrzeć się pozostałym negatywnym uczuciom i uwolnić je. Na poziomie Odwagi mamy energię, możliwość, pewność siebie, gotowość do zdobycia kompetencji i podjęcia kroków koniecznych w procesie uczenia się.

Na tym poziomie istnieje pragnienie samodoskonalenia i świadomość, że możliwe są jeszcze wyższe stany umysłu. Na poziomie Odwagi wiemy, że nie jest konieczne znoszenie bólu i cierpienia wynikających z negatywnych emocji ani też ich wpływ na zadowolenie z życia.

Mając odwagę, nie godzimy się na dalsze płacenie ceny za negatywność. Interesuje nas wpływ naszych negatywnych uczuć na dobro innych osób, z którymi jesteśmy blisko związani. Większość osób, które nauczyły się Techniki Uwalniania, będzie używało jej do momentu osiągnięcia tego poziomu świadomości. Na tym poziomie ich główne życiowe problemy zostają opanowane.

Doświadczamy zawodowej satysfakcji i sukcesu. Potrzeby materialne są zaspokojone. Główne problemy w relacjach zostały rozwiązane. Nie odczuwamy już w sposób świadomy bólu ani cierpienia, mamy też satysfakcję z własnego wzrostu i rozwoju w konkretnych obszarach.

Gdy mamy poczucie komfortu, pojawia się pokusa, by przestać uwalniać i sięgać po nie jedynie w nagłych przypadkach lub wtedy, gdy negatywne uczucia ponownie staną się bolesne i zaczną wymagać naszej uwagi. Jednakże możemy mieć znacznie więcej. Ponieważ zawsze znajdzie się jakieś powracające uczucie, które można uwolnić i odpuścić, kontynuowanie procesu uwalniania będzie przynosiło coraz większe korzyści.

Nieustanne uwalnianie z jednoczesnym odpuszczaniem przyniesie trwałe, subtelne zmiany, szczególnie na poziomach uważności w naszej zdolności kochania. Do tej pory przyrównywaliśmy promieniowanie miłością, emanujące z wyższego aspektu nas, do energii słońca. Zauważyliśmy, że kiedy chmury negatyw-

ności zostaną usunięte, stopniowo zwiększa się ta energia i nasza zdolność do zaakceptowania jej i promieniowania nią na zewnątrz.

Na poziomie Odwagi potrafimy kochać znacznie bardziej i mamy moc wspierania i zachęcania innych, wzmacniając w nich to, co pozytywne i konstruktywne. Towarzyszenie im w rozwoju sprawia nam przyjemność, kiedy obserwujemy ich wzrost i to, że są bardziej szczęśliwi. Tę umiejętność możemy w sobie wzmocnić Jeszcze bardziej. Może stawać się coraz mocniejsza i przynosić korzyści zarówno nam, jak i innym.

Możemy spożytkować Odwagę, aby wzmocnić pragnienie przekroczenia swojego obecnego poziomu, ponieważ domyślamy się już, że jest w nas coś, czego się dotąd nie spodziewaliśmy. Wskazują na to te nagłe epizody niezwykłej ciszy i pokoju, kiedy odczuwamy głęboką klarowność, zrozumienie i zwiększoną wrażliwość na piękno.

Odkrywamy, że to poprzez muzykę, a nie dzięki niej, doświadczamy, jak nasz umysł nagle doświadcza Ciszy, i w tym momencie nieporuszenia doświadczamy większego wymiaru. Mogą to być krótkie sekundy, podczas których czujemy całkowite utożsamienie z innymi i jedność, jakby nie było między nami żadnego oddzielenia.

Są to momenty przełomowe doświadczania Jaźni – swojego prawdziwego ja. Pamięć tych momentów nigdy się nie zaciera. Kiedy zdarzają się po raz pierwszy, nie wiemy, co oznaczają. Myślimy, że są „przypadkowe", po prostu „się przydarzyły". Doznawane wówczas uczucie przypisujemy wydarzeniom zewnętrznym, takim jak piękno zachodu słońca, utwór symfoniczny czy gest pełen miłości. Kiedy jednak zbadamy to głębiej, odkrywamy, że to były tylko warunki, które pozwoliły zaistnieć czemuś innemu. To nie one były przyczyną. Pozwoliły zaistnieć tej Ciszy i dzięki niej udostępniono nam chwilę, w której mogliśmy doświadczyć czegoś innego niż paplanina własnego umysłu z jego nieustannym, nerwowym żonglowaniem doznaniami, uczuciami, myślami, emocjami i wspomnieniami.

W chwilach, w których wydaje się, że czas stanął w miejscu, dostrzegamy przebłysk tych stanów świadomości jakie są możliwe do osiągnięcia. Momenty te są tak satysfakcjonujące, że pozo-

stają skarbem przez całe życie. Kiedy się pojawiają, doświadczamy czegoś, co wywiera na nas głębokie wrażenie. Czy to możliwe, że poza niepokojem świata i naszego umysłu jest Cisza? Królestwo Pokoju, które zawsze na nas czeka.

Rozdział 11

AKCEPTACJA

Na poziomie Akceptacji cieszymy się doświadczaniem równowagi. Mamy uczucie, że wydarzenia płyną. Czujemy się bezpiecznie. Możemy służyć innym i nie odbierać tego jako samopoświęcenie. Towarzyszy nam poczucie: „Jestem w porządku", „Ty jesteś w porządku" i „To jest w porządku". To poczucie przynależności, połączenia, pełni, kochania, rozumienia i bycia rozumianym. To poczucie troski, ciepła i własnej wartości. Ponieważ w tym stanie czujemy się bezpiecznie, możemy pozwolić sobie na bycie delikatnym, łagodnym i naturalnym. Jest w tym radość, czujemy się „zestrojeni" i zrelaksowani. Czujemy, że bycie sobą jest w zupełności wystarczające.

Wszystko jest doskonałe takie, jakie jest

Celem Jaźni – naszego prawdziwego ja, jest przekroczenie ego, na które składają się wszystkie nasze negatywne uczucia, programy i myśli – abyśmy doświadczyć mogli tego, czym w swojej esencji jesteśmy.

W stanie Akceptacji mamy poczucie, że nic nie trzeba zmieniać. Wszystko jest doskonałe i piękne takie, jakie jest. Świat istnieje po to, by się nim cieszyć. Mamy współczucie dla innych ludzi i dla wszystkiego, co żyje. W tym stanie automatycznie stajemy się opiekuńczy i wspierający dla innych, bez jakiegokolwiek poczucia, że się poświęcamy. Ze względu na to, że wewnętrznie czujemy się bezpiecznie i mamy poczucie, że niczego nam nie zabraknie, jesteśmy hojni i mamy łatwość dawania bez oczekiwania niczego w zamian i bez prowadzenia rejestru zasług: „Oto, co dla ciebie robię". Kiedy nasza świadomość znajduje się na poziomie Akceptacji, kochamy przyjaciół, zamiast ich krytykować, jesteśmy gotowi kochać ich pomimo ich ograniczeń, do których wówczas nie przywiązujemy już wagi.

Inni ludzie jawią nam się w tym wymiarze jako ci, którzy robią wszystko, co mogą, korzystając z tego, czym w danej chwili dysponują. Widzimy, że wszelkie życie rozwija się ku swej doskonałości, a my jesteśmy zsynchronizowani z prawami wszechświata i świadomości.

W tym stanie zaczynamy naprawdę rozumieć, czym jest miłość. Na poziomie Akceptacji miłości doświadcza się jako stabilnego, trwałego stanu relacji. Widzimy, że miłość pochodzi z wnętrza, emanuje z naszej własnej natury, rozprzestrzeniając się, obejmując sobą innych. Dla odmiany na poziomie Pożądania mówimy o byciu zakochanym, traktując to jako źródło szczęścia, a miłość postrzegana jest poza nami, na zewnątrz.

Gdy znajdujemy się na tym niższym poziomie energetycznym, chcemy być kochani. Wydaje się, że jest to coś, co „dostajemy". Jednak na poziomie Akceptacji dzięki temu, że uwolniliśmy już tak wiele tego, co blokowało świadomy przepływ miłości, w naturalny sposób zaczyna ona emanować na zewnątrz z samej Esencji

naszego istnienia. Odkrywamy, że to miłość jest naszą wewnętrzną j naturą, która objawia się spontanicznie i automatycznie, gdy zostanie usunięte to, co ją blokowało. To właśnie mieli na myśli wielcy nauczyciele, mówiąc o prawdziwej wewnętrznej esencji, prawdziwym ja.

Celem Jaźni – naszego prawdziwego ja, jest przekroczenie ego, na które składają się wszystkie nasze negatywne uczucia, programy i myśli – abyśmy doświadczyć mogli tego, czym w swojej esencji jesteśmy. Wiele ścieżek może doprowadzić do osiągnięcia stanu Akceptacji, który jest jak wrota prowadzące do następnych wyższych stanów świadomości, nazwanych poziomami Miłości i Pokoju. Dla wielu osób, które stosowały uwalnianie przez pewien czas, ten ostateczny cel stopniowo zastępuje wszystkie inne. Życie w stanie bezwarunkowej miłości i niewzruszonego pokoju staje się wewnętrznym celem, ważniejszym niż jakikolwiek inny.

Akceptacja siebie i innych

Na poziomie Akceptacji z powodu dużej zmiany w sposobie postrzegania innych ludzi zaczynamy być świadomi wewnętrznej niewinności kryjącej się za szaleńczymi, powodowanymi strachem zmaganiami, które ją przysłaniają w nas, w naszych sąsiadach, w ludziach wokół nas, przyjaciołach i rodzinie.

Wielcy nauczyciele mówili, że negatywność, którą widzimy w danej osobie czy w społeczeństwie, wynika z naszego zaślepienia, ignorancji i nieświadomości. Ta wewnętrzna niewinność, gdy raz zostanie dostrzeżona w innych, zostanie też zauważona w nas samych. Wszystko, co robiliśmy, zrobiliśmy, ponieważ w tamtym czasie nie znaliśmy lepszego rozwiązania. Gdybyśmy wtedy potrafili zrobić to lepiej, zrobilibyśmy to. Jak mówimy: „Wtedy wydawało się to dobrym pomysłem". To samo zaślepienie dostrzegamy u innych, więc możemy spojrzeć ponad wadami ich charakteru i zobaczyć wewnątrz niewinne dziecko.

Gdy dostrzeżemy własną niewinność, następuje utożsamienie z innymi i znika poczucie osamotnienia i presja. Jesteśmy w stanie zobaczyć niewinność nawet za najbardziej impulsywnymi i pozornie okropnymi zachowaniami. Zaglądamy do wnętrza danej osoby i widzimy wystraszone zwierzę, które po prostu nie zna lepszego sposobu działania. Wiemy, że zapędzone w kozi róg z pewnością nas zaatakuje i zacznie kąsać. Po prostu nie zdaje sobie sprawy, że mamy pokojowe intencje, dlatego miota się jak oszalałe.

W stanie Akceptacji możliwe jest wybaczenie sobie przeszłości] oraz wybaczenie innym tego, co kiedyś zrobili, i uzdrowienie dawnych uraz. Możliwe staje się też dostrzeżenie, że przeszłe zdarzenia, o które mieliśmy żal, były ukrytym darem, łącznie z tym, że mogły mieć wymowę karmiczną. Z tego poziomu możemy zacząć inaczej postrzegać swoją przeszłość i dzięki temu uzdrowić ją.

Wraz z ostateczną realizacją świadomości na poziomie Akceptacji czujemy, że nasza przyszłość jest bezpieczna i możemy]

przejść na poziomy Miłości i Pokoju. Rozum i logika stają się narzędziami do zrealizowania tego potencjału.

Inna cecha charakterystyczna poziomu Akceptacji to brak zainteresowania moralistyczną oceną i dzieleniem na dobro i zło. Po prostu staje się oczywiste, co działa, a co nie. Z łatwością dostrzega się, co jest destrukcyjne a co optymalne, bez oceniania czegokolwiek jako „złe". Zostaje też wyeliminowane poczucie winy, które towarzyszy wszelkim osądom innych i siebie samego. Wówczas rozumiemy znaczenie powiedzenia: „Nie sądźcie, abyście nie byli sądzeni".

W Akceptacji odpuściliśmy „wewnętrznego podżegacza" poczucia winy, który nawet najbardziej podstawowe ludzkie popędy uznawał za karygodne. Możemy cieszyć się własną fizycznością bez moralnej obrazy czy kompulsywnego zaspokajania własnych potrzeb. Akceptujemy to, że każdy ma swoje rozumienie życia i własną etykę i ma to dla niego sens, nawet Jeśli jego przekonania i postępowanie są inne niż nasze. Gdy w każdym dostrzeżemy niewinność, możemy prawdziwie „kochać bliźniego jak siebie samego", i dlatego też Technika Uwalniania pozwala osiągnąć duchowy cel nawet bez świadomych wysiłków w jego kierunku.

Poziom Akceptacji cechuje postawa bezinteresowności i służby. Jest to skutek uwolnienia i odpuszczenia negatywnych uczuć, które tworzą małe ja – uwalnianie usuwa utożsamienie z nim. W zamian doświadczamy wewnętrznej harmonii i pokoju, jako natury naszego większego ja. Dzięki porzuceniu negatywnych programów wyłania się większa kreatywność, inspiracja i intuicja.

Mamy wówczas pewność, że nasze osobiste potrzeby zostaną zaspokojone, dlatego zachodzi zmiana w relacjach, w których zaczynamy skupiać się na dobrobycie i szczęściu innych. Ułatwia to fakt, że na tym poziomie nie ma już „potrzebowania" Jako formy zależności od innych, ponieważ czujemy, że nie ma nic, co moglibyśmy od nich „dostać". W relacji opartej na pełnej miłości akceptacji pomniejsze wady są pomijane i nie nadaje się Im większego znaczenia.

W Akceptacji mniej jesteśmy zaabsorbowani działaniem, a coraz bardziej skupiamy się na jakości samego bycia oraz udoskona-

leniu własnej wewnętrznej zdolności do miłości i troski o innych. Choć negatywne uczucia wciąż mogą się pojawiać, zdarza się to coraz rzadziej i radzimy sobie z nimi z coraz większą łatwością. Ogólnie rzecz biorąc, funkcjonowanie jest teraz łatwe, a codzienne obowiązki stają się ledwie zauważalne ze względu na swoją bezwysiłkowość.

Odpowiedzialność osobista

Oznaką wejścia na ten poziom jest też przyjmowanie odpowiedzialności za własną świadomość. Powszechne jest zainteresowanie medytacją i różnymi metodami wewnętrznej kontemplacji. Kwestie duchowe i etyczne stają się ważne. Możemy na przykład uczestniczyć w rekolekcjach, jeśli jesteśmy religijni, czy zaangażować się w duchowe lub humanitarne działania, jeśli te sfery są nam bliskie.

Świat postrzegany jest jako harmonijny, a każde odstępstwo od tego obrazu rozpoznajemy jako projekcję na świat własnych wewnętrznych konfliktów. Na tym poziomie mamy świadomość, że wszystkie negatywne uczucia są wyłącznie naszym własnym problemem, więc rozwiązania nie szuka się już dłużej na zewnątrz, lecz w sobie.

Bardzo poważnie traktuje się wzrost własnej świadomości i uważności, skupiając się też na podnoszeniu jakości samej świadomości. Na tym poziomie możemy rozwinąć zainteresowanie filozofią, badaniami naukowymi oraz dziełami duchowymi zgłębiającymi najwyższy potencjał ludzkiego umysłu i ducha. Coraz ważniejsze staje się to, kim się stajemy, a nie to, co posiadamy czy robimy. Na tym poziomie podejmujemy wyzwanie realizacji swego największego wewnętrznego potencjału oraz rozwijanie potencjału i realizację marzeń innych osób.

Test kinezjologiczny na osobie znajdującej się w stanie Akceptacji daje wynik pozytywny, pokazując względną odporność na negatywne wpływy, takie jak osłabiające wibracje światła jarzeniowego, włókien syntetycznych czy sztucznych słodzików. Jesteśmy silnie zaangażowani we własne zdrowie, dobrostan i doskonalenie się na wszystkich poziomach. Kwestie zdrowotne są rozpatrywane jako problemy na poziomie psychologicznym, emocjonalnym czy mentalnym, szukamy więc i znajdujemy zasoby, które przynoszą rozwiązanie na wszystkich tych poziomach. Mamy do dyspozycji moc samoleczenia.

W stanie Akceptacji dobrowolnie jesteśmy „tu i teraz". Gdy już zaakceptowaliśmy własną prawdziwą naturę oraz prawa wszech-

świata odzwierciedlające się w naszym świecie, nie żałujemy już przeszłości i nie lękamy się o przyszłość.

Odkąd uzdrowiliśmy przeszłość, nie istnieje lęk o przyszłość. Dzieje się tak, ponieważ w zwykłym, zorientowanym na ego stanie świadomości ego ma zwyczaj projektować przeszłość na przyszłość. Przeszłość postrzegana negatywnie rodzi lęk, który projektowany jest na nasze wyobrażenie przyszłości. Uwolnienie niższych energii winy, strachu, złości i dumy zmniejsza ciężar przeszłości i rozpędza ciemne chmury wiszące nad przyszłością. Zatem teraz jesteśmy optymistyczni i wdzięczni za swoje życie. Widzimy, że wczoraj minęło, a jutro jeszcze nie nadeszło, jedyne, co mamy, to chwila obecna.

Każdy tęskni do osiągnięcia poziomu Akceptacji, ponieważ tu można odnaleźć wolność od większości życiowych problemów oraz doświadczenie spełnienia i szczęścia.

Rozdział 12

MIŁOŚĆ

Na poziomie Miłości kierujemy się sercem, jesteśmy hojni, wspierający, kochający, przebaczający i można na nas polegać. Miłość jest ochraniająca, współpracująca, podtrzymująca, obejmuje wszystko i jest łaskawa. Cechują ją ciepło, wdzięczność, docenianie, pokora, realizacja, wizja, czystość intencji i słodycz.

Miłość jest sposobem bycia. Energią emanującą z nas, gdy uwolnimy to, co ją blokuje. To coś więcej niż emocja czy myśl – to stan istnienia. Miłość jest tym, czym się staliśmy, podążając ścieżką poddania. To sposób bycia w świecie, który charakteryzuje postawa: „Jak mogę być ci pomocnym? Jak mogę cię wesprzeć? Pożyczę ci pieniądze, kiedy jesteś bez grosza. Mogę ci pomóc znaleźć pracę. Pocieszę cię, kiedy cierpisz z powodu straty w rodzinie". Kiedy idziemy z miłością przez świat, wnosimy do niego więcej światła.

Miłość w życiu codziennym

Każdy może przyczynić się do piękna i harmonii świata, okazując życzliwość wszystkim żyjącym istotom, przyczyniając się w ten sposób do duchowego rozwoju innych ludzi. To, co dajemy w swoim życiu, nie chcąc niczego w zamian, wraca do nas, ponieważ my również jesteśmy częścią tego życia. Niczym kręgi na wodzie, każdy dar wraca do darczyńcy. To, co afirmujemy w innych, wzmacniamy w samym sobie. Gdy tylko zaczynamy sami obdarowywać miłością, szybko odkrywamy, że jesteśmy nią otoczeni i wcześniej jedynie nie wiedzieliśmy, jak uzyskać do niej dostęp. W rzeczywistości miłość obecna jest wszędzie, wystarczy tylko zdać sobie z tego sprawę.

Miłość wyraża się na wiele sposobów. Mężczyzna pamięta rymowankę, której nauczył go w dzieciństwie ojciec, potrafi wyrecytować ją nawet osiemdziesiąt lat później. Sternik, kiedy cała załoga cierpi z powodu choroby morskiej, przeprowadza okręt przez ogromny sztorm, stojąc u sterów trzy dni i trzy noce bez przerwy, bez jedzenia ani picia. Lekarz przekazuje miłość i modli się za każdego swojego pacjenta, choć żaden z nich o tym nie wie. Matka czyści pobrudzone spodenki małego dziecka, które ma biegunkę, mówiąc: „Kochanie, to nie twoja wina, nie mogłeś nic na to poradzić". Żona codziennie wstaje wcześniej, aby przygotować mężowi ulubioną kawę. Pies czeka przy drzwiach na powrót właściciela i merda ogonem, kiedy ten wchodzi do domu. Kot mruczy. Ptak śpiewa. Zazwyczaj ludzie z miłością kojarzą miłość „romantyczną", jak w filmie *Honey* czy *Sweetheart*.* Jednak romantyczna miłość stanowi krótkie chwile w całym ludzkim życiu. Istnieją inne rodzaje miłości niż ta osobista i romantyczna i są one częścią naszego codziennego doświadczenia: miłość do zwierząt domowych, miłość do rodziny i przyjaciół, umiłowanie wolności, umiłowanie celu, miłość do kraju, umiłowanie jakichś przymiotów, miłość do wszelkiego stworzenia, miłość jako cnota, miłość jako entuzjazm, miłość jako przebaczenie, miłość jako akceptacja, miłość jako motywator, miłość jako docenienie, miłość przejawiająca się jako życzliwość, miłość jako esencja związku, miłość jako energia grupy (np. Grupa Anonimowych Alkoholików), miłość

wyrażana jako podziw, jako szacunek, jako męstwo, miłość jako braterska więź jedności (kumple, koledzy z klasy, załoga jednego statku, znajomi z drużyny), miłość jako przyjaźń, miłość jako lojalność, miłość jako oddanie, miłość jako opieka, miłość jako pełna poświęceń miłość matczyna, miłość jako pobożność.

* *Honey* – reż. Bille Woodruff, USA 2003; *Sweetheart* – Fez. Michael Matthews, RPA 2011.

„Miłość jest wspaniała", jak mówią słowa popularnej piosenki*. Doświadczenie pokazuje, że to prawda. Kiedy poddaliśmy i odpuściliśmy cały swój opór wobec miłości i odpuściliśmy negatywne uczucia, które ją blokowały, wówczas świat promienieje blaskiem miłości. Na poziomie Miłości jej emanacja nie jest już przed nami ukryta.

* *Love is a many-splendored thing* – piosenka skomponowana do filmu z 1955 r. o tym samym tytule; w polskiej wersji *Miłość jest wspaniała.*

Miłość uzdrawia

Im bardziej kochamy, tym bardziej możemy kochać.
Miłość jest bezgraniczna. Miłość pomnaża miłość.

Miłość wspomaga uzdrowienie. Transformuje życie. Widać to na przykładzie prawdziwej historii mężczyzny, który pewnego dnia udał się na polowanie na kaczki, które było dla niego częstą formą rozrywki. Jak zwykle widząc lecącą kaczkę, strzelił do niej i obserwował jak ciężko raniony ptak spada na ziemię. Jednak tym razem ku swemu zaskoczeniu zobaczył samicę ranionego kaczora szybko zlatującą za nim, osłaniającą go własnymi skrzydłami. Będąc świadkiem tego aktu miłości serce myśliwego odmieniło się, całkowicie zaprzestał polowań.

Gdy stajesz się kochający, pewnych rzeczy nigdy więcej nie jesteś już w stanie robić. Istnieją też pewne rzeczy, które możesz robić w polu energii miłości, niemożliwe poza nim. Ponadto ludzie robią dla ciebie to, czego nie zrobiliby dla innych osób. Miłość sprawia, że cuda stają się możliwe, bez nazywania ich cudami. Miłość transformuje.

Czasami lepiej jest nie mówić ludziom, że się ich kocha, ponieważ mogą się przestraszyć i pomyśleć, że masz wobec nich jakieś zamiary lub czegoś od nich chcesz. Szczerze mówiąc, niektórzy ludzie boją się miłości i są wobec niej nieufni, dlatego kochaj takich ludzi, nie mówiąc im o tym.

Stan Miłości to sposób istnienia, który przemienia wszystko wokół poprzez emanację energii miłości. Dzieje się to samo z siebie. Nie musimy niczego „robić" i nie musimy tego w żaden sposób nazywać. Miłość to energia, która w ciszy przeobraża każdą sytuację.

Oznacza to, że w naszej obecności osoby pełne nienawiści nagle będą skłonne przebaczyć innym. Możemy zobaczyć, jak taka osoba zmienia się dosłownie na naszych oczach. Odpuszczając złość, może wówczas powiedzieć: „Cóż, nie ma powodu, by tak się na niego wściekać… jest za młody, żeby wiedzieć, jak postąpić lepiej". Będzie szukać wymówki, by zacząć bronić tej osoby, za-

miast] ją atakować. Miłość wzmacnia nas i ludzi wokół w czynieniu tego, czego w innym wypadku nie bylibyśmy w stanie zrobić.

Przebaczenie to aspekt miłości pozwalający postrzegać zdarzenia życiowe poprzez Łaskę. Wybaczamy samemu sobie błędy popełnione na wcześniejszym etapie rozwoju. Pomocne jest traktowanie swego ego, czy swojego małego ja, jakby było słodkim małym misiem. Miś nie jest zły, nie będziemy przecież nienawidzić czy karcić małego misiaczka. Kochamy go i akceptujemy takiego, jakim jest – małym słodkim zwierzątkiem, które nie wie, że można postępować inaczej. Przemieniamy aspekty własnej małości, akceptując ją i kochając. Postrzegamy ego jako ograniczone, a nie złe.

W polu energii miłości jesteśmy otoczeni miłością, a to rodzi wdzięczność. Jesteśmy wdzięczni za swoje życie i wszystkie cuda w nim obecne. Jesteśmy wdzięczni za pieski i kotki, ponieważ reprezentują miłość. Jesteśmy wdzięczni za każdy akt życzliwości ze strony innych, ich oddanie, opiekuńczość i troskliwość.

W końcu po prostu stajemy się miłością. Wszystko, co robimy czy mówimy, każda chwila naszego życia jest ożywiona energią miłości, którą w sobie mamy. Czy przemawiamy do licznej publiczności, czy głaszczemy psa, czujemy, jak energia miłości emanuje r. nas na zewnątrz. Chcemy dzielić się doświadczaną przez nas mądrością serca. Chcemy, by inni także ją poczuli. Modlimy się o wewnętrzne doświadczenie bezgranicznej miłości dla każdego wokół, włącznie ze zwierzętami. Nasze życie jest błogosławieństwem dla wszystkiego, co nas otacza. Doceniamy innych ludzi i zwierzęta za dar, którym dla nas są.

Miłość emanuje z serca. Gdy przebywamy w obecności ludzi, którzy się kochają, odbieramy tę energię. Miłość naszych ukochanych, zwierząt i przyjaciół jest płynącą ku nam boską energią. Gdy w nocy kładziemy się do łóżka, dziękujemy za to, że przez cały dzień byliśmy otoczeni miłością. Każda kolejna chwila może nastąpić tylko dzięki miłości. Pisanie tej książki było możliwe tylko dzięki miłości.

W stanie Miłości każdego ranka budzimy się, dziękując za kolejny dzień, i staramy się polepszyć życie każdego wokół nas. Dzięki miłości, wszystko ma się lepiej; jajka lepiej się smażą, udaje się

uratować wróbelka, kotek zostaje nakarmiony, a piesek zostaje przygarnięty ze schroniska i zabrany do domu. Obdarowujemy miłością wszystko, co jest wokół, wszystkie żyjące istoty.

Tak, nawet tych „złych". Jeśli nasza praca polega na pilnowaniu schwytanego przestępcy, staramy się uczynić jego życie znośnym. Mówimy: „Wybacz, muszę trzymać pistolet przy twojej skroni, taka jest moja praca". Jesteśmy tak miłosierni i życzliwi, jak tylko możemy, bez wyjątku.

Im bardziej kochamy, tym bardziej możemy kochać. Miłość jest bezgraniczna. Miłość pomnaża miłość. Z tego właśnie powodu psychiatrzy zalecają, by mieć jakieś zwierzę. Na przykład piel wraz z sobą wnosi miłość i rozbudza ją w sercu swego właściciela. Miłość przedłuża życie. Prowadzący badania dokumentują, że posiadanie psa przedłuża życie właściciela o dziesięć lat! Pomyśl tylko o tych wszystkich dziwacznych ćwiczeniach, dietach i innych restrykcjach, które ludzie stosują, aby przedłużyć życie o kilka krótkich chwil, podczas gdy mogliby po prostu mieć psa i tym samym przedłużyć życie o dziesięć lat!

Miłość ma silne działanie anaboliczne*. Miłość podnosi poziom endorfin – hormonów uprzyjemniających życie. Mając psa, żyjesz o dziesięć lat dłużej, ponieważ zwierzę jest katalizatorem energii miłości, która uzdrawia i przedłuża życie.

* Anabolizm – grupa reakcji chemicznych, w wyniku których z prostych substratów powstają związki złożone, gromadzące energię. Procesy anaboliczne prowadzą do tworzenia i wzrostu organów i tkanek, są więc związane z ogólnym wzrostem masy i rozmiarów ciała.

Energia miłości w odpowiednich warunkach jest w stanie uzdrowić nasze ciało fizyczne. Gdy dominuje pozytywne nastawienie, na poziomie fizycznym choroby często same zanikają. Niektóre zostają automatycznie uzdrowione, bez kierowania na nie szczególnej uwagi, a te które zostają, zazwyczaj poddają się technikom pracy ze świadomością. Utrzymujące się choroby, niepoddające się leczeniu, postrzega się jako karmicznie, symbolicznie lub duchowo znaczące.

Ogólnie zwiększa się świadomość ciała, które teraz samo zajmuje się swoimi potrzebami i zdaje się samodzielnie o siebie dbać. Przestajemy utożsamiać się z ciałem. Tracimy zainteresowanie zajmowaniem się kwestiami zdrowia na czysto fizycznym pozio-

mie i są momenty, kiedy uważność ciała znika zupełnie, chyba że skupimy się na nim z jakiegoś określonego powodu.

Rozumienie intuicyjne coraz bardziej zastępuje „myślenie", które stopniowo zanika. Z czasem „myślenie" i towarzyszące mu procesy mentalne są zastępowane przez spontaniczną, intuicyjną wiedzę. Logika zostaje pominięta. Dzieje się tak, ponieważ na najwyższym poziomie wibracji wszystko we wszechświecie jest ze sobą połączone. Nasze rozumienie wyłania się z tego połączonego pola jako „objawienie". Wiedza nie jest ograniczona, lecz całościowa.

Dzięki wewnętrznej ciszy mamy zdolność postrzegania myśli i uczuć innych osób na poziomie niewerbalnym. Możliwa jest komunikacja poza werbalna z innymi osobami i staje się ona codziennością. Nie doświadcza się już negatywnych emocji, ponieważ małe ja zostało przekroczone i wchłonięte w większą Jaźń, Zjawiska emocjonalne zostają więc przeobrażone. Na przykład straty doświadcza się raczej jako chwilowego rozczarowania czy ubolewania, a nie jako żalu.

Bezwarunkowa miłość

Kluczem do tego,
by miłość stała się bezwarunkowa,
jest gotowość do wybaczania.

Dzięki ciągłemu uwalnianiu z jednoczesnym odpuszczaniem, doświadczamy stanu bezwarunkowej miłości (kalibrującej na 540), który jest rzadkością i występuje u zaledwie 0,04% populacji. Ta energia jest cudowna, włączająca, taka sama dla wszystkich, przemieniająca, niewyczerpana, bezwysiłkowa, promieniejąca, święta, emanująca, miłosierna i bezinteresowna. Cechuje ją wewnętrzna radość, ufność, ekstaza, cierpliwość, współczucie, wytrwałość, rozpoznawanie sedna spraw, piękno, synchroniczność, doskonałość, poddanie, zachwyt, wizja i otwartość. Wszystko wydarza się synchronicznie, bez wysiłku.

Z wewnętrznego subiektywnego doświadczenia własnego istnienia emanuje radość. Jej siła płynie z nas, nie pochodzi z żadnego zewnętrznego źródła. Dlatego też niewyczerpana jest energia umożliwiająca działanie. Możemy tańczyć w ekstazie całą noc w świetle świec, jakbyśmy byli tańczeni przez źródło samego życia. W tym stanie wrodzona doskonałość i olśniewające piękno wszystkiego, co istnieje, jaśnieje niczym pochodnia, ponieważ duchowa energia, którą otrzymujemy, w ten sposób umożliwia przeobrażenie percepcji w widzenie, linearnego w nielinearne, ograniczonego w bezgraniczne. Choć na wyższych wibracjach Miłości (powyżej 500) funkcjonowanie w świecie wciąż jest możliwe, możemy zrezygnować z powszechnie przyjętego stylu życia i porzucić dotychczasowe środowisko społeczne oraz zawód.

W takich stanach „cuda" są na porządku dziennym. Nadprzyrodzone zdaje się mieć miejsce cały czas, choć pozostaje niewytłumaczalne dla rozumu, niezgodne z logiką i z prawem przyczyny i skutku. Staje się jasne, że cuda nie są „czyimś" dziełem. Dzieją się same z siebie, spontanicznie, gdy warunki są odpowiednie. Dzięki zrozumieniu, że zjawiska te są darem nie pochodzącym z naszego osobowego ja, można uniknąć powstania „duchowego ego", jesteśmy jedynie tym, kto przekazuje Miłość, a nie jej źródłem. Zdajemy sobie sprawę, że postęp duchowy to skutek Łaski, a nie wynik

naszych osobistych starań. Wdzięczność za ten stan zastępuje dumę z osiągnięć.

Proces uwalniania jest kontynuowany i staje się nawet głębszy, jako że odpuściliśmy wszystkie wątpliwości i przekonania, wszystkie punkty widzenia, stanowiska, opinie i przywiązania. Stajemy się gotowi poddać i odpuścić wszystkie przywiązania, nawet przywiązania do rozkoszy przebywania w stanie nieopisanej ekstazy.

Z pokorą poddajemy i odpuszczamy wszystkie swoje opinie na temat innych osób. W pewien sposób każdy jest, jaki jest, i nic na to nie poradzimy. Miłość rozumie tę prawdę, więc nie zajmuje żadnego stanowiska. Miłość wzmacnia w innych raczej to, co pozytywne, a nie ich wady. Skupia się w życiu na wszelkich przejawach dobra.

Miłość bezwarunkowa niczego nie oczekuje od innych. Gdy kochamy taką miłością, nie narzucamy nikomu ograniczeń ani wymagań, które mają spełniać, byśmy ich kochali. Kochamy ich bez względu na to, jakimi są! Nawet jeśli są nieznośni! Współczujemy przestępcom, że najlepszą opcją, jaką dla siebie widzą, jest przestępcze życie.

Gdy miłość jest bezwarunkowa, nie ma przywiązań, oczekiwań, ukrytych zamiarów ani wyliczania, kto co komu dał. Pozostaje bezwarunkowa bez względu na to, jacy jesteśmy, i bez względu na to, jacy są inni. Dawana jest bez wymagań. Nie wiąże. Dając, nie oczekujemy niczego w zamian. Poddajemy wszystkie świadome i nieświadome oczekiwania względem drugiej osoby.

Miłość oświetla to, co jest naszą esencją i wzmacnia tym samym zdolność kochania u innych. Dzieje się tak ponieważ miłość otwiera serca. W przeciwieństwie do percepcji, która obserwuje, serce wie. Umysł myśli i argumentuje, lecz serce nadal wie. Więc kochamy ludzi, nawet gdy popełniają błędy. Myśli coś tam mówią, lecz serce wie swoje. Umysł może sobie krytykować i oponować, lecz kierując się sercem pozostajemy kochający bez względu na wszystko. Serce nie stawia żadnych warunków temu, co jest. Tylko umysł to robi. Miłość niczego się nie domaga.

Kluczem do tego, by miłość stała się bezwarunkowa, jest gotowość do wybaczania. Kiedy wybaczamy, przestajemy postrzegać

daną osobę jako „złą” czy „niemiłą” – widzimy ją jako kogoś, kto ma po prostu pewne „ograniczenia”. Dzięki pokorze jesteśmy gotowi porzucić swój sposób postrzegania przeszłych zdarzeń. Modlimy się o cud ujrzenia prawdy o danej sytuacji czy osobie i odpuszczamy wszystkie swoje opinie na jej temat. Przyglądamy się tym małym korzyściom czerpanym z utrzymywania danego sposobu postrzegania tego, co się zdarzyło, i odpuszczamy każdą z nich: przyjemność z użalania się nad sobą, posiadania racji (bycia „dobrym”), popełniania błędów (bycia „złym”) i swoich uraz.

Ostatecznie uwalniamy i odpuszczamy samą ideę przebaczenia. Wybaczanie komuś oznacza, że wciąż postrzegamy osobę lub sytuację jako „złą”, a zatem wymagającą wybaczenia. Prawdziwe poddanie czy uwolnienie oznacza całkowite odpuszczenie tego rodzaju postrzegania. Gdy w pełni odpuścimy własny sposób postrzegania i odpuścimy wszelkie osądy, cała sytuacja ulega przeobrażeniu i postrzegamy osobę jako obiekt miłości. Poprzez ten proces wyzwalamy też siebie, jako że wszelkie osądy są tak naprawdę osądzaniem samego siebie.

Na poziomie bezwarunkowej miłości kochamy każdego i wszystko – nawet Adolfa Hitlera. Patrzymy na niego jako na osobę, która została owładnięta negatywnymi energiami, i jesteśmy gotowi mu przebaczyć, ponieważ nie zdołał poradzić sobie z tym, co mu się przydarzyło. Opanowało go zło. Zamiast nienawidzić zło, czujemy smutek i współczucie dla osób, które zostały owładnięte przez tak wielką negatywność. Hitler zrobił to, do czego jego zdaniem zobowiązywał go honor. W takim kontekście on to wówczas postrzegał. Dał się pochwycić określonym ideałom i przekonaniom rozpowszechnionym w jego czasach. Zatem nawet w jego przypadku widzimy, że był oddany czemuś, sądząc, że przysłużył się tym, co zrobił. Podczas drugiej wojny światowej piloci kamikadze robili to, co uważali za powinność wobec swego kraju. I choć próbowali nas zbombardować i zabić, nie ma potrzeby ich nienawidzić. Można uszanować ich chęć oddania życia za swój kraj. Możemy zobaczyć, że każdy, kto pogwałca prawo miłości, jest tak naprawdę ofiarą pewnego społecznego zbioru przekonań lub presji swoich czasów.

Jedność

Miłość to najwyższe prawo,
na którym opiera się wszechświat.

W miarę rozwoju świadomości wszelkie istnienie nabiera nowego znaczenia, stajemy się świadomi wewnętrznej Istoty i Esencji wszystkiego, a nie tylko jego formy. Dzięki tej zmianie postrzegania odsłania się doskonałość wszystkich rzeczy. To doświadczenie przebiega poza czasem, bez przeszłości czy przyszłości. W tej najwyższej wibracji Miłości nie postrzega się już żadnego oddzielenia między jednostką a resztą wszechświata. Jesteśmy w jedności ze wszystkim. W tym stanie całkowita, wszechogarniająca jedność Wszystkiego Co Jest odkrywa przed nami głębszy sens rzeczywistości. Znika dotychczasowy „zwykły" odbiór świata przez ja.

Gdy następuje wewnętrzny przeskok, zmiany w naszym stylu życia będą dla zewnętrznego obserwatora widoczne lub nie. Jednakże nawyki i zachowanie, choć wydawać się mogą te same, nie są już kompulsywne ani powodowane popędami. Często zostają porzucone, zamienione, przeobrażone bez znacznego dyskomfortu. Z drugiej strony, ze względu na zmianę wewnętrznych wartości oraz rozwoju zainteresowań i wizji może nastąpić nagła odmiana stylu życia, włącznie z poważnymi zmianami zawodowymi. Teraz, gdy jesteśmy połączeni z wyższym wymiarem, możemy zanurzyć się w nim poprzez kontemplację, medytację, sztukę, muzykę, ruch, czytanie, pisanie, nauczanie oraz aktywność w grupach rozwoju duchowego kierujących się celami podobnymi do naszych.

Uwalnianie i odpuszczanie staje się teraz bardziej samoczynne i nieprzerwane. Okresy wewnętrznej głębokiej ciszy i piękna zaczynają pojawiać się coraz częściej i trwać dłużej. Mogą wystąpić na bardzo głębokim poziomie. Co dziwne, wraz z nimi może pojawić się wielki wewnętrzny zamęt i zmagania. Te okresy intensywnej pracy wewnętrznej pojawiają się, ponieważ nie jesteśmy w stanie dłużej tolerować negatywności. Teraz, gdy nasza świadomość ma większą moc, możemy dotrzeć głębiej i uporać się z problemami na jej najgłębszych poziomach. Mogą to być kwe-

stie związane z tym, skąd pochodzi nasza własna tożsamość, czy z koncepcją „ja".

Przełomowe momenty głębokiego pokoju i pogody ducha mogą się również pojawić po długich okresach nieprzerwanego poddania i odpuszczania, jak pokazane w następującym przykładzie: podczas przebywania w stanie nieprzerwanej radości w pewnym momencie zdarzyło mi się coś, co skierowało moją świadomość na konflikt wynikający z najgłębszej relacji z innymi. Trudno było przyglądać się mu i go doświadczać, ale dzięki temu, że dominujący stan miał tak wiele wysokiej energii, mogłem pozwolić wewnętrznemu konfliktowi ujawnić się i przebiegać na swój sposób, by rozwiązał się raz i na zawsze. Trwało to bez przerwy cała dziesięć dni, w trakcie których konflikt był nieustannie uwalniany i odpuszczany, bez jakiejkolwiek próby, by go zmienić. Przez chwilę wydawało się, że nigdy się nie skończy, jednak dotychczasowe doświadczenie z procesem uwalniania potwierdzało, że każde uczucie wcześniej czy później wyczerpuje się, jeśli tylko stale je uwalniamy i odpuszczamy jednocześnie.

Proces zintensyfikowało tymczasowe przeniesienie się do małego domku w środku lasu, gdzie nic mnie nie rozpraszało. Wówczas zarzewie konfliktu zostało rozniecone i jeszcze boleśniejsze odczucia ujawniły się w pełnej sile. Pojawił się wielki chaos wewnętrzny, chwilami bliski bólu nie do zniesienia i rozpaczy. Zdeterminowany, by nie tracić nadziei i nie dopuścić do zablokowania płynącego procesu, w końcu sięgnąłem dna i pojawiła się czarna rozpacz tak silna, że aż obezwładniająca. Pomimo to wiedziałem, że wszystko będzie dobrze, ponieważ nie utożsamiałem się już z rozpaczą, pozwoliłem by kierowało mną uwalnianie.

W końcu wszelki opór przed rozpaczą został całkowicie i w pełni uwolniony. Natychmiast zniknął. Rozpacz, która była obezwładniająca i niemal nie do zniesienia, zniknęła równie błyskawicznie! W jej miejsce poczułem głęboki, nie dający się opisać spokój. Był nieskończenie wielki, o zadziwiającej mocy i całkowicie niezachwiany. Czułem też głęboką wewnętrzną ciszę i czas się zatrzymał. W miejsce „czasu" był obecny jedynie ruch zjawisk przejawiających się w świecie. Następnego dnia doświadczenie nadal trwało, a właściwie było jeszcze silniejsze.

Wówczas wróciłem do świata, ciekaw doświadczenia zwykłego życia z tego poziomu świadomości. Nawet podczas spaceru Piątą Aleją w Nowym Jorku dominowała ta sama głęboka cisza, harmonia i spokój. Przenikający spokój i cisza zdawały się wciąż trwać we mnie, przy całym zewnętrznym zamieszaniu, chaosie i hałasie miasta. Tak jakby ten wymiar ciszy utrzymywał wszystko razem w nieustannej jedności i miał moc, dzięki której to wszystko mogło się wydarzyć. W samej Esencji tego nieporuszenia znajdowała się niewyczerpana Moc i jasne dla mnie było, że to właśnie ona neutralizowała i równoważyła zbiorową negatywność miasta.

Jak w środku, tak na zewnątrz. Stało się dla mnie oczywiste, że podobnie ta sama spajająca Moc równoważy także negatywności każdej osobowości, dzięki niej negatywność nie zniszczyła danej osoby i jej ciała.

W poprzednich rozdziałach mówiliśmy, że niższe emocje są związane z gromadzeniem energii w niższych centrach energetycznych ciała, zwanych czakrami. W miarę wzrastania naszej świadomości, dzięki odpuszczaniu negatywności energia ma tendencję do wznoszenia się ku wyższym centrom, więc na poziomie Miłości energia przesuwa się aż do czakry serca.

Gdy miłość staje się bezwarunkowa i daje nieprzerwaną radość, miłość osobista ustępuje miejsca miłości uniwersalnej. Osobę, która osiągnęła poziom Miłości, nazywamy powszechnie kimś o wielkim sercu czy otwartym sercu. Określenia te wyrażają, że zainteresowania tej osoby i tego, na czym skupia się jej życie, przeskoczyło na poziom Miłości. To przesunięcie uwagi w górę idzie w parze z całościową zmianą percepcji i innym punktem widzenia niż ten, na którym skupiają się ludzie zaangażowani w negatywne emocje.

Na przykład kiedy ktoś znajduje się w niskim stanie umysłu, wówczas będzie postrzegać starszego mężczyznę niedbale ubranego stojącego na rogu jako „menela". Wraz z tą charakteryzacją pojawiają się negatywne myśli: „On może być niebezpieczny – lepiej go unikać", „Utrzymujemy go z naszych podatków – pewnie korzysta z zasiłku socjalnego", „Policja powinna oczyścić ulice z takich wykolejeńców", „Powinien siedzieć w więzieniu lub szpitalu psychiatrycznym".

Dla odmiany ktoś będący w stanie Miłości może postrzegać go jako osobę godną zainteresowania, mającą na twarzy wypisane swoje życiowe doświadczenia, charakter i mądrość. Może postrzegać go jako wolnego ducha, który wyzwolił się ze świata i ewoluował, przechodząc w stan bycia poza działaniem i posiadaniem.

Przebywając w opisanym powyżej stanie całkowitej wewnętrznej ciszy, doświadczyłem spotkania z takim właśnie mężczyzną na ulicy. Podczas przechodzenia chodnikiem ten stary mężczyzna w jednym rzucie oka dostrzegł u mnie ten stan wewnętrznej ciszy i w odpowiedzi całkowicie się otworzył. W jego oczach, jak na dłoni wyczytać można było to, co działo się w jego duszy. Stało się jasne, że ten mężczyzna zrealizował własną prawdziwą Jaźń i był w stanie całkowitego pokoju. W rzeczywistości był nieodłączną] częścią tej potężnej, pozytywnej, kochającej energii, która spajała całe miasto. W tym spojrzeniu dzieliliśmy swą jedność – wieczną jedność nas wszystkich. Choć byliśmy sobie obcy, nasze dusze były zjednoczone i rezonowały ze sobą. Emanowaliśmy jedną Jaźnią.

Ta jedność była energią równoważącą w tamtym momencie całą negatywność Nowego Jorku. W naszym otwartym spojrzeniu była kosmiczna jedność (zdanie skalibrowane jako Prawda). Była pełna ciszy pewność, że jedność odzwierciedla nieskończoną energię, która równoważy całą negatywność miasta Nowy Jork obecną w tamtej chwili, ponieważ Moc, którą dzieliliśmy, była Nieskończonością. Bez tego równoważenia miasto uległoby samozniszczeniu.

Był to cichy, przeważający, bezgraniczny stan świadomości. Był to znaczący moment, w którym doświadczalnie zostało zweryfikowane jedno z praw świadomości: Miłość to najwyższe prawo, na którym opiera się wszechświat (zdanie kalibrujące na Mapie Poziomów Świadomości na 750).

Rozdział 13

POKÓJ

Tutaj nie ma już żadnego konfliktu. Nie ma już w ogóle negatywności, a wszechobejmująca miłość doświadczana jako spokój, cisza, bezczasowość, dopełnienie, realizacja, nieporuszenie i zadowolenie. Jest wewnętrzna cisza i światło, poczucie jedności, połączenia i całkowitej wolności. Pokój jest niewzruszony. Działania stają się bezwysiłkowe, spontaniczne, harmonijne, a ich rezultat przepełnia miłość. Ma miejsce przeskok w postrzeganiu wszechświata i naszej z nim relacji. Panowanie obejmuje wewnętrzna Jaźń. Ja indywidualne zostaje przekroczone, a razem z nim wszystkie uczucia, przekonania, tożsamości i zainteresowania. To najwyższy stan, do którego dążą wszyscy poszukujący, bez względu na to, czy mają nastawienie religijne, humanistyczne, czy utożsamiają się z jakąś ścieżką duchową, filozofią, czy też nie.

Znaczący wpływ Pokoju

Każdy z nas doświadczył momentów głębokiego spokoju, kiedy czas i świat zdawały się nagle wstrzymać bieg, i czuliśmy, że dotykamy Nieskończoności. W ostatnich latach pojawiło się wiele książek dotyczących doświadczeń z pogranicza życia i śmierci. Wielu ludzi wróciło do życia ze stanu śmierci klinicznej. Znamienne, że doświadczenie to odmieniło ich życie i nigdy o nim nie zapomnieli. Znacząco zmieniło się ich widzenie świata, doniosłość jego istnienia i doniosłość istnienia ich samych.

W filmie *Zagubiony horyzont** bohater odwiedza mityczną krainę Shangri La i choć wraca później do swego świata, patrzy na niego już zupełnie inaczej. Tęskni, by za wszelką cenę powrócić do Shangri La, gdzie króluje Pokój.

* *Zagubiony horyzont* – amerykański film z 1937 roku w reżyserii Franka Capry.

Gdy raz doświadczymy stanu Pokoju, nie jesteśmy już dłużej ofiarą tego świata. Nie ma już na nas takiego wpływu, jak wcześniej, ponieważ w przebłysku zobaczyliśmy prawdę o świecie i o tym, kim naprawdę jesteśmy.

Przy nieprzerwanym poddaniu ego z jednoczesnym odpuszczaniem, świadomość coraz częściej wchodzi w stan Pokoju. Czasami może to być niezwykle głębokie doświadczenie i utrzymywać się przez coraz dłuższe okresy czasu. Gdy chmury zostaną usunięte, słońce świeci bez przeszkód i odkrywamy, że stan Pokoju był w nas naprawdę cały czas. Poddanie pozwala poznać prawdziwą naturę naszego istnienia.

Kiedy ktoś jest w stanie Pokoju, mięśniowy test kinezjologiczny wypada pozytywnie – żaden bodziec go nie osłabia, bez względu na to, czy jest mentalny, emocjonalny czy fizyczny. Znika wówczas utożsamienie „ja” z ciałem i zaburzenia fizyczne mogą zostać uzdrowione lub nie. To jest nam obojętne. Kwestie związane z ciałem przestają mieć istotne znaczenie.

Z doświadczeniem wewnętrznego spokoju przychodzi wielka siła. Pole energii Pokoju jest całkowite i niezachwiane. Kogoś, kto odnalazł stan wewnętrznego Pokoju, nie można już dłużej, zastra-

szać, kontrolować, programować ani manipulować nim. W tym stanie nie jesteśmy podatni na oddziaływanie świata i w związku z tym panujemy nad doczesnym życiem. Gdy stan Pokoju ustabilizuje się, zwyczajne ludzkie cierpienie nie jest już możliwe, ponieważ zrzekliśmy się swojej podatności na nie.

Cichy przekaz

Kogoś, kto osiągnął stan Pokoju, nazywa się „oświeconym" i przebywającym w stanie Łaski. W tym stanie i ponad nim istnieją różne zaawansowane stany Iluminacji i poziomy realizacji opisywane przez mistyków, mędrców, świętych i awatarów.

Przebywanie w bezpośrednim zasięgu oświeconej Obecności zasila nas w ciszy, bez słów. Tradycyjnie może to być obecność zaawansowanego nauczyciela duchowego, świętego lub mędrca. Poszukujący przybywają z daleka, aby znaleźć się w polu tej energii. Oddany czciciel lub poszukiwacz zostaje z aury nauczyciela bezgłośnie obdarowany energią o wysokiej częstotliwości, zwane jest to „przekazem nie z umysłu", „łaską guru" i „błogosławieństwem". Przekaz ten dzieje się sam z siebie i nie jest osobisty. Stan nieskończonego Pokoju samoistnie i bezwarunkowo emanuje z pola energetycznego nauczyciela czy świętego. Kiedy Budda podarował swemu uczniowi kwiat, był to symbol przekazu energii.

Kiedy ktoś emanuje taką energią, zmienia ona i nas, przebywających w jego aurze. Przebywanie w obecności wielkiego nauczyciela to najlepsze, co może nas spotkać, ponieważ w fizycznej obecności kogoś przebywającego w stanie Pokoju i całkowitego poddania i odpuszczenia, udzielają nam się jego wibracje. Przekaz energetyczny takiego stanu Realizacji jest fenomenem, poza logiką czy słownym opisem. Wibracja aury zaawansowanego nauczyciela działa niczym fala nośna, ułatwiając nam osiągnięcie zrozumienia jego słów. Katalizatorem jednak nie są słowa, lecz właśnie ta fala energii. Poprzez cichy przekaz energia emanująca od zaawansowanego nauczyciela czy świętego zostaje włączona w naszą aurę, wpływa na funkcjonowanie naszego mózgu i na całe nasze istnienie.

Rodzaj ludzki zawdzięcza swoje istnienie temu przekazowi energii Pokoju. Bez takiego równoważenia ludzie zniszczyliby sami siebie już dawno temu. Dlatego właśnie nasza osobista ewolucja służy wszystkim ludziom. Osiągając wyższe stany Miłości i Pokoju, przyczyniamy się do ocalenia tego świata.

Poddanie się Ostatecznej Rzeczywistości

Cechą charakterystyczną tego poziomu jest brak pragnień. Niczego już tu nie chcemy, ponieważ wszystko w naszym życiu manifestuje się spontanicznie i automatycznie, bez świadomej woli czy wysiłku z naszej strony. Na tym poziomie myśli mają ogromną moc i skłonność do szybkiej manifestacji. Synchroniczność ma miejsce nieustannie. Zależność przyczyny i skutku i ukryte działanie wszechświata stają się dla nas całkowicie jasne, stajemy się świadkiem prawdziwej rzeczywistości Wszystkiego Co Jest. Te bardzo wysokie stany świadomości przydarzają się spontanicznie i nieoczekiwanie, zazwyczaj pojawiając się coraz częściej i trwając coraz dłużej. Gdy tylko tego doświadczymy, automatycznie mamy zamiar utrwalić ten stan wielkiego spokoju.

W jaki sposób pojawia się ten stan świadomości oraz jak w nim jest, pokazuje następująca historia, opisująca to, co wydarzyło mi się po trzy i pół roku nieustannego poddawania i odpuszczania:

Był mroźny zimowy dzień. Uwalnianie i odpuszczanie trwało nieprzerwanie od jedenastu dni, kiedy wszedłem na poziom świadomości, jakiego nigdy wcześniej nie osiągnąłem, nawet podczas psychoanalizy.

Poddawałem i odpuszczałem pragnienia przetrwania – podstawę istnienia ego i utożsamianie się z byciem odrębną jednostką. Chodziło o sposób doświadczania własnej egzystencji i pragnienie, by doświadczać swego odrębnego istnienia. Wraz z upływem kolejnych dni proces wydawał się nie mieć końca. Pojawiła się wątpliwość „Czy osiągnięcie tego jest w ogóle możliwe?" Jasne stało się, że przyczyna tej wątpliwości to mechanizm obronny, została więc porzucona, a poddanie i odpuszczanie trwało i stało się bardzo głębokie. Wtedy, tego zimnego deszczowego niedzielnego popołudnia, wszedłem do restauracji, zająłem miejsce przy samotnie stojącym stoliku i nagle świat został cudownie odmieniony.

Pojawiło się głębokie poczucie całkowitej wewnętrznej ciszy i spokoju. Było to wspanialsze niż wszystko, co można sobie wyobrazić. Doświadczenie istniało poza czasem. W zasadzie czas

i tak nie miał żadnego znaczenia, nie istniała też przestrzeń w sposób, w jaki zwykle jej doświadczamy. Wszystko było ze sobą połączone. Istnienie przejawiało się jako jedna Jaźń we wszystkim, co żyje. Nie byłem już w ogóle utożsamiony z ciałem ani zainteresowany nim. Moje ciało nie było już ani trochę bardziej interesujące niż jakiekolwiek inne ciało obecne w pomieszczeniu. Wszystkie emocje i zdarzenia były ze sobą połączone, a wszystkie zjawiska pojawiały się, ponieważ każda rzecz spontanicznie manifestowała własną wewnętrzną naturę poprzez ruch i wzrost, które były spontanicznym odsłanianiem się potencjału. Niewzruszoność ciszy była takiej jakości, jak moc skały. Stało się dla mnie oczywiste, że prawdziwa Jaźń jest niewidzialna, nie ma początku ani końca oraz że utożsamienie z ciałem i historią, wynikające z postrzegania siebie jako odrębną jednostkę, jest jedynie przejściowe.

Wydawało mi się bardzo dziwne, że mogłem mieć wcześniej myśli, że można było czuć się jako odrębne ciało oddzielone od innych, ograniczone jakimiś narodzinami czy śmiercią. Wydawało mi się to absurdem. Nie istniało już żadne poczucie osobnego „ja", ono zniknęło i straciło znaczenie. W jego miejsce pojawiła się świadomość, że jestem tym, co zawsze było i zawsze będzie. Prawdziwe Istnienie znajdowało się poza czasem. Czas przebywania ciała na Ziemi wydawał się krótką sekundą, podczas której prawda o ponadczasowej tożsamości została zapomniana w wyniku zaślepienia przez małe ja. Wówczas ujawniło się też, jak do tego doszło – na skutek życzenia, by doświadczyć oddzielonego istnienia, i życzenie to zamanifestowało się przybierając postać konkretnej osoby z osobową tożsamością i towarzyszącym jej ciałem fizycznym.

Wewnętrzne połączenie wszystkiego było całkowicie oczywiste. Był to holograficzny wszechświat jak ten opisywany przez Buddę czy współczesnych zaawansowanych fizyków, którzy zgadzają się co do istnienia wewnętrznej natury wszechświata. Ponieważ wszystko było doskonałe, nie było czego sobie życzyć, nie było czego pragnąć ani czego stwarzać, ani niczego, by się tym stać. Istniało tylko Wszystko Co Jest, sama Esencja Bytu, z której powstaje wszelkie istnienie. Ten Byt jest Źródłem istnienia, lecz co ciekawe, nie jest jego przyczyną.

Z tą uważnością wiązała się głęboka zażyłość. Tak jakby zawsze

była mi znana lub jakbym w końcu wrócił do domu. Nie było żadnych emocji ani uczuć. Byłem nieświadomy wrażeń zmysłowych. Pomimo że zdawały się wciąż pojawiać, nie były już osobiste i nie budziły zainteresowania.

W celach eksperymentalnych myśl została na ułamek sekundy przytrzymana, aby zobaczyć, co się stanie. Skutek w świecie fizycznym pojawił się niemal natychmiast. Na przykład myśl o maśle lub kawie skutkowała natychmiastowym podaniem ich przez kelnera, choć nie zostało wypowiedziane ani jedno słowo. Żadne słowa nie wydawały się konieczne. Z każdym komunikacja zachodziła na poziomie ciszy.

Tego popołudnia moje ciało prowadziło samochód na spotkanie, podczas którego nikt nie zauważył niczego wyjątkowego. Wszyscy wydawali się pełni życia. Ich żywotność emanowała z ich Istnienia, a z ich oczu promieniała Jaźń, która była tą samą dla wszystkich. Ciało rozmawiało z innymi, spontanicznie podtrzymując zwyczajną konwersację i zachowując się tak jak zwykle. Zdawało się być wówczas niczym karmicznie nakręcana zabawka uruchamiana przez wszystkie swoje nawykowe wzorce i programy, niewymagająca nawet najmniejszej uwagi. Zdawało się wiedzieć, co ma robić, i czyniło to bardzo skutecznie i bezwysiłkowo. Wszystkie rozmowy i interakcje były obserwowane jako zjawiska, którymi nie trzeba było kierować.

Dziwną próżnością wydawało się przypisywanie posiadanemu kiedyś małemu ja przekonania, że jest autorem tego, co robi ciało. W rzeczywistości ciało znajdowało się pod wpływem wszechświata i nigdy nie było żadnego sprawcy jego działań. Zjawiska były niczym wibracje umysłu, który nie miał żadnego osobnego istnienia czy rzeczywistości. Było tylko Wszystko Co Jest. Tylko ta Jedność istniała naprawdę. Następnego popołudnia wróciły myśli.

Teraz, kiedy droga do prawdziwej rzeczywistości została ujawniona, mógł nastąpić powrót do świadomości bycia indywidualną jednostką, która poprzednio była akceptowana jako prawdziwa, Tak jak powietrze w pokoju nie doświadcza tego, co się w pokoju znajduje, podobnie nie było już „mnie", który doświadczał istnienia „siebie". W tej przestrzeni nie było ja, by doświadczyć „ja jestem". Powrót do jednostkowej świadomości oznaczał koniecz-

ność wyboru. Prawdę mówiąc, wybór dokonał się sam, ponieważ nie było już żadnego ja, które mogłoby podjąć decyzję.

Następnie samo z siebie wróciło pragnienie doświadczania osobowego ja. Mogłem uwolnić je, lecz powróciła pamięć wszystkich spraw, które wymagają dokończenia w świecie. Gdy wróciło poczucie ja, wybór nie został dokonany w sposób aktywny, raczej jako obserwacja. Rozpoczął się proces powrotu. Mógł zostać uznany lub uwolniony. Został uznany, więc trwał.

Do następnego poranka proces powrotu dobiegł końca, jednak poczucie osobowej tożsamości było inne. Prawda o Jaźni została ukazana. Odpowiedzialność za wybór ponownego doświadczenia życia jako jednostka została zaakceptowana, lecz nie było już we mnie wiary w moją indywidualną egzystencję. W zasadzie była to świadoma decyzja wzięcia pełnej odpowiedzialność za nią. Na poziomie doświadczenia wszystko to wydarzyło się samoistnie.

Stany świadomości podobne do powyższego zalicza się wyłącznie do dziedziny mistyki. Obecnie jednak badania tych stanów i informacje uzyskane z ich poziomu są rozpatrywane przez naukę, szczególnie tę gałąź fizyki, która zajmuje się mechaniką kwantową i cząstkami elementarnymi o wielkiej energii. Badania tych cząstek wykazują, że nie są one w tradycyjnym ujęciu czymś materialnym, lecz zdarzeniami, które występują jako efekt częstotliwości energii. Obecnie nauka postuluje uznanie istnienia częstotliwości wykraczających poza czas i przestrzeń. Imponująca Ilość badań prowadzonych przez wiele laboratoriów demonstruje, że mózg postrzega, na podstawie skomplikowanych matematycznych analiz wzorów częstotliwości.

Odkrycia te stały się bazą dla tak zwanego holograficznego paradygmatu, według którego wszystko we wszechświecie jest połączone z wszystkim, włącznie z ludzkimi umysłami. W hologramie każda jego część zawiera w sobie całość. Tym samym każdy indywidualny umysł może odzwierciedlać cały wszechświat. Ten związek między nauką i świadomością ukształtował całą dziedzinę, która cieszy się rosnącym zainteresowaniem, czego dowodzą książki: *The Holographic Paradigm, Ukryty porządek, Tao fizyki, Tańczący Mistrzowie Wu-Li, Mindful Universe, Psychoenergetic Science** oraz publikowane artykuły: *Field Consciousness and the*

New Perspective on Reality (o świadomości pola i nowym spojrzeniu na rzeczywistość), *The Enfolding-Unfolding Universe* (o jawnym i ukrytym porządku wszechświata), *The Holographic Model* (o modelu holograficznym), *Physics and Mysticism* (o fizyce i mistycyzmie) czy *The Medium, the Mystic, and the Physicist* (o mediach, mistykach i fizykach).

* Ken Wilber, *The Holographic Paradigm and other paradoxes*, Shambhala 1982; David Bohm, *Ukryty porządek*, Pusty Obłok 1988; Fritjof Capra, *Tao fizyki. Przedstawienie równoległości między współczesną fizyką a mistycyzmem Wschodu*, Rebis 2001; Gary Zukav, *Tańczący Mistrzowie Wu-Li. Spojrzenie na nową fizykę*, Rebis 1995; Henry P. Stapp, *Mindful Universe: Quantum Mechanics and the Participating Observer*, Springer 2011; William A. Tiller, *Psychoenergetic Science: A Second Copernican-scale Revolution*, Pavior 2007.

Pośród badaczy wiodącymi są Karl Pribram zajmujący się neuronauką na Uniwersytecie Stanforda oraz fizyk David Bohm z Uniwersytetu w Londynie, których teorie można podsumować następująco: nasze mózgi konstruują matematycznie konkretną rzeczywistość poprzez odczytywanie częstotliwości pochodzących z innego wymiaru – królestwa przesyconej sensem, pełnej wzorów, podstawowej Rzeczywistości, która wykracza poza przestrzeń i czas. Zatem mózg jest hologramem interpretującym holograficzny wszechświat.

Interesujące jest to, że aby to wszystko ogarnąć, teorie zaawansowanej fizyki teoretycznej, które są produktem dociekań tak zwanych „lewopółkulowych", wymagają obecnie nowego kontekstu. Nowy kontekst zawiera zarówno „lewopółkulowe" badania naukowe, jak i „prawopółkulowe" doświadczanie rzeczywistości mistyków. Zatem bez względu na to, od której strony zbocza będziemy się wspinać na wierzchołek góry, i tak dojdziemy do tego samego punktu – na szczyt.

Trzeci sposób dostania się na ten szczyt to stosowanie mechanizmu poddania, a zatem każdy z nas ma możliwość zweryfikować dla samego siebie Najwyższą Naturę Rzeczywistości – tę samą, która objawia się mistykom i fizykom. Możemy wyobrazić sobie, jak z kolejnymi uwolnieniami posuwamy się krok po kroku po górskim zboczu. Niektórzy z nas dotrą do miejsca, gdzie jest lepszy widok i zdecydują się tam zatrzymać. Inni będą dalej podążać wzwyż. I będą też tacy, którzy nie będą usatysfakcjonowani, dopóki nie dotrą na sam szczyt i nie zweryfikują go sami dla sie-

bie, choć na tym etapie nie ma już indywidualnego ja, które by miało cokolwiek weryfikować, ponieważ całkowicie je poddaliśmy.

Rozdział 14

REDUKCJA STRESU I UZDRAWIANIE CHORÓB FIZYCZNYCH

Aspekty psychologiczne i podatność na stres

Choć stan Pokoju dostępny jest każdemu, osiągnęli go jedynie nieliczni. Większość ludzi znajduje się pod wpływem ciągłego stresu. W naszym społeczeństwie stres powodujący zaburzenia emocjonalne lub fizyczne jest w większości przypadków uwarunkowany psychologicznie. Reakcja na stres zależy od tego, jak bardzo jesteśmy na niego podatni i, o czym mówiliśmy wcześniej, bezpośrednio wynika z tego, jak wiele emocji stłumiliśmy, wyparliśmy i skumulowaliśmy. Im więcej uwolnimy i odpuścimy napięcia emocjonalnego, tym mniej będziemy podatni na stres i choroby z nim związane.

U większości ludzi zazwyczaj największy stres nie jest spowodowany okolicznościami zewnętrznymi, lecz wynika z naporu własnych stłumionych uczuć, które stają się głównym stresorem. Dlatego nawet jeśli warunki na zewnątrz sprzyjają, wciąż cierpimy Z powodu przewlekłego stresu.

Możemy zaobserwować, że zewnętrzne czynniki stresogenne to jedynie krople, które przelewają czarę. Najbardziej obciążamy się stresem sami. W naszym społeczeństwie programowanie psychiki jest tak powszechne, że większość osób ma problem nawet z tym, by zrelaksować się na wakacjach (poczucie winy mówi wtedy, że „powinniśmy" robić coś innego). Jeśli nie udaje się natychmiast zrelaksować, jesteśmy rozczarowani. Czujemy niepokój i bez końca oddajemy się rozrywkom, by uniknąć bólu konfrontacji z własnym ja. Podczas wakacji wielu zapracowanych dyrektorów w tajemnicy z utęsknieniem czeka na powrót do pracy. Mogą narzekać, jak bardzo są obciążeni pracą, lecz czują się lepiej dopiero gdy wracają do zawodowej rutyny.

Skutki stłumionych i wypartych uczuć oraz czynniki wzmagające stres odpowiadają za większość chorób emocjonalnych i fizycznych. Każda choroba zawiera aspekt emocjonalno-psychologiczny, dlatego proces chorobowy można odwrócić, usuwając wewnętrzne przyczyny stresu. Dzięki wykorzystaniu technik duchowych pracujących z emocjami, jest wiele wyzdrowień z poważnych, potencjalnie śmiertelnych chorób. Zdarzają się nawet, kiedy zawodzą wszystkie metody medyczne. Jednym z powodów, jest to, że słysząc zdanie „nic więcej nie możemy już zrobić", pacjent poddaje się, zaczyna poszukiwać i akceptować prawdę o podstawowej naturze swej choroby i jej przyczynie.

Sukcesywne uznawanie i uwalnianie stłumionych uczuć z czasem zmniejsza podatność na stres oraz wrażliwość na stresogenne problemy i choroby. Większość osób, które stosują Technikę Uwalniania, zauważa rosnącą poprawę zdrowia fizycznego i witalności.

Medyczne aspekty stresu

Stres jest reakcją na prawdziwe lub wyobrażone zagrożenie naszego bezpieczeństwa i równowagi organizmu. Bodziec może być zewnętrzny lub wewnętrzny. Fizyczny, mentalny lub emocjonalny.

Najszersze badania nad fizyczną reakcją na stres zostały przeprowadzone przez dr. Hansa Selye'go oraz dr. Waltera Cannona. Selye opisał to, co nazwał „syndromem ogólnej adaptacji*".

* Syndrom ogólnej adaptacji (GAS) został opisany przez dr. Hansa Selye'go w opublikowanej w 1956 r. książce pt. *The Stress of Life*, zob. także *Stres okiełznany (Stress without Distress)*, PIW, 1978.

W reakcji na stresujący bodziec organizm uruchamia reakcję alarmową, w kolejnym stadium zaczyna stawiać opór, a jeśli bodziec nie ustępuje, może to doprowadzić do kolejnego stadium – zespołu wyczerpania.

Reakcja alarmowa przebiega według następującego schematu: kora mózgowa → podwzgórze (dolny mózg) → nadnercza → wydzielanie hormonów do krwi (kortyzol i adrenalina). Dodatkowo uwalniane są hormony mózgowe i pobudzony współczulny układ nerwowy. Następnie adrenalina wędruje do wszystkich organów, przygotowując je do walki lub ucieczki.

Wiele osób, zwłaszcza mieszkańców dużych miast, nauczyło się żyć na adrenalinowym „haju" nieustannych wyzwań. Przetrwanie intensywnej rywalizacji wymaga uwalniania adrenaliny. Zazwyczaj takie osoby popadają w depresję w weekendy i na wakacjach. Są uzależnione od ekscytacji i nadmiernej stymulacji. Przyzwyczajają się do bycia w stanie zbliżonym do euforii wywołanej przez wysoki poziom kortyzolu.

W drugim stadium – odporności – organizm stara się utrzymać homeostazę. Zachodzą wówczas zmiany w obrębie gospodarki hormonalnej, metabolizmu i równowagi mineralnej. Zwykle dochodzi do zatrzymywania w organizmie sodu i wody. Na przykład niektórzy dyrektorzy w ciągu tygodnia roboczego zmagają się z opuchlizną kostek, a w weekendy co chwila biegają do toalety. Narzekają na obniżony nastrój spowodowany nagłym spadkiem poziomu kortyzolu. Oprócz nieco euforycznego działania

kortyzol działa również znieczulająco. Dlatego podczas wolnych weekendów, gdy jego produkcja spada, ludzie czują liczne dolegliwości, które ignorowali w trakcie pełnego ekscytacji tygodnia. W weekend mogą więc narzekać na to, co ich boli i strzyka, a nie czują tego w pracy.

Trzecie stadium to wyczerpanie. Pojawia się, gdy stres trwa, a mechanizmy obronne organizmu nie radzą sobie z nim lub nie funkcjonują prawidłowo. Następuje wyczerpanie nadnerczy, a wówczas mechanizmy obronne organizmu są zbyt słabe, by dalej przeciwdziałać efektom stresu. Układ odpornościowy ulega osłabieniu. W organach zbyt długo poddawanych działaniu hormonów stresu zaczynają pojawiać się zmiany patologiczne. Zasoby energetyczne organizmu wyczerpują się, co prowadzi najpierw do choroby i ostatecznie do śmierci.

Podczas silnej reakcji na zagrożenie zatrzymuje się motoryka żołądka i zaburza trawienie, zmniejsza się ukrwienie śluzówki wyścielającej żołądek. Jeśli stres trwa, w wyniku nierównowagi układu nerwowego i zmian hormonalnych pojawia się nadkwasota oraz nadmierne wydzielanie enzymów trawiennych. Wysokie stężenie enzymów trawiennych oraz kwasu żołądkowego powoduje osłabienie błony śluzowej układu pokarmowego, skutkujące owrzodzeniami i powstaniem tzw. wrzodów stresowych. Jeśli stres nadal się utrzymuje, wrzody mogą zacząć krwawić lub pękać, przyspieszając katastrofę. Inną reakcją na przewlekły nadmierny stres może być zaburzenie produkcji odpowiedniej ilości kwasu żołądkowego i enzymów, skutkujące długotrwałą niestrawnością lub niedostatecznym odżywieniem organizmu.

Oprócz przewodu pokarmowego podczas reakcji alarmowej na stres reaguje również układ sercowo-naczyniowy. Przy przewlekłym stresie serce, naczynia krwionośne i nerki mogą ulec uszkodzeniom, które powodują nadciśnienie i/lub chorobę wieńcową. Stres jest więc odpowiedzialny za wylewy, ataki serca i nadciśnienie – główne przyczyny śmierci w Stanach Zjednoczonych.

Reakcja układu energetycznego na stres oraz system punktów akupunkturowych

Organizm posiada trzy układy nerwowe:

1. somatyczny układ nerwowy, który w dużym stopniu podlega kontroli świadomości, unerwia mięśnie szkieletowe;
2. wegetatywny lub autonomiczny układ nerwowy (współczulny i przywspółczulny), który działa niezależnie od naszej woli, kontrolując organy ciała i funkcje fizjologiczne, jak praca serca, przepływ krwi i jej rozprowadzanie, trawienie, procesy chemiczne w organizmie;
3. system akupunkturowy, który przewodzi bioenergię do wszystkich struktur ciała i organów wewnętrznych.

Ten trzeci układ jest najmniej znany zachodniej medycynie, lecz medycyna i społeczeństwo Wschodu od dawna rozumie jego rolę, Przez system akupunkturowy przepływa energia witalna, która rozprowadzana jest po całym organizmie zgodnie z przebiegiem niewidzialnego wzorca kanałów energetycznych. Ten układ energetyczny opisuje się jako 12 głównych kanałów znajdujących się tuż nad powierzchnią fizycznego ciała oraz 12 meridianów akupunkturowych umiejscowionych w ciele. Liczne odgałęzienia tych kanałów przechodzą przez układy i narządy organizmu. Nadmierne zasilenie meridianów energią powoduje dysfunkcje w odpowiadających im narządach, a ostatecznie rozwój procesu chorobowego.

Ta witalna bioenergia jest przepływającą przez nas esencją życia. Stres bardzo szybko na nią wpływa. Bioenergia reaguje od razu na pozostające w nieustannym ruchu postrzeganie zmysłowe, myśli i uczucia. Konwencjonalny pomiar medyczny reakcji organizmu nie wykazuje tego, jest zbyt powolny. Przepływająca myśl, której może towarzyszyć cierpienie emocjonalne, nie znajdzie potwierdzenia w pomiarach jako zmiana ciśnienia czy pulsu. Jednak natychmiast rejestruje ją układ bioenergetyczny i na jego poziomie różne nagłe zmiany można zaobserwować dzięki metodom naukowym, psychiatrycznym i klinicznym.

Całościową równowagę akupunkturowego układu energetycz-

nego organizmu reguluje gruczoł grasicy. Dzięki niemu układ bioenergetyczny jest ściśle połączony z układem odpornościowym. Przewlekły stres osłabia układ odpornościowy, pracę grasicy i zaburza równowagę bioenergetyczną. Wzmacnianie grasicy lub przyjmowanie suplementów wspierających pracę tego gruczołu przywraca równowagę na poziomie bioenergii. Zagadnienie to zostało wyczerpująco omówione w książkach dr. Johna Diamonda: *Behavioral Kinesiology* oraz *Life Energy*.

Łagodzenie stresu

Lebeskind i Shawit, prowadząc badania w latach 80. na UCLA*, doprecyzowali zależności między stresem, osłabieniem działania układu odpornościowego i rozwojem nowotworów, analizując uwalnianie podczas okresowego stresu opiatów mózgowych znanych jako endorfiny. Stres będący sporadycznym szokiem tłumi działanie układu odpornościowego. Gdy reakcja immunologiczna jest silna, wówczas mózg uwalnia endorfiny, pobudzające komórki zwane naturalnymi zabójcami, które atakują i likwidują nowopowstające komórki nowotworowe. Gdy jednak układ odpornościowy jest osłabiony i mało jest endorfin, zmniejsza się aktywność przeciwnowotworowych komórek-zabójców.

* UCLA – University of California Los Angeles (Uniwersytet Kalifornijski w Los Angeles).

Raport przedstawiony w czasopiśmie „Science" (223: 188-190) podaje, że odkrycia te wspierają pogląd, że układ nerwowy poprzez modulowanie funkcji układu odpornościowego kontroluje powstawanie i rozwój chorób, że poczucie bezsilności ma związek ze spadkiem aktywności komórek przeciwnowotworowych oraz wzmożonym wzrostem guzów. Depresja osłabia reakcję immunologiczną tak u ludzi, jak i u zwierząt. Stopień bezsilności zależy od tego, na ile dana osoba lub zwierzę czuje, że ma wpływ na stresujące zdarzenia. Odkrycia te pomagają wyjaśnić, jaki związek z nowotworem ma depresja i poczucie bezsilności. Dalsze badania potwierdzają, że reakcja na stres okazuje się podstawowym warunkiem zaistnienia choroby fizycznej u ludzi i zwierząt (Sapolsky, 2010).

Ogólnie rzecz biorąc, stres działa hamująco na układ odpornościowy ze względu na produkcję autoprzeciwciał*. Zablokowanie autoprzeciwciał przywraca prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego. Zatem możliwe jest przywrócenie prawidłowego działania układu odpornościowego. Na przykład badania prowadzone w Instytucie Pasteura we Francji zaowocowały powstaniem tak zwanego serum Bohomolca (Bogomoletz). Zastrzyk tego serum ponownie aktywuje układ odpornościowy. Leczenie za jego pomocą nazywa się IBR (ang. *Immuno-Biologic-Rejuvenation* – Immuno-Biologiczne-Odmładzanie). Niewielkie dawki se-

rum wstrzykiwane są pod skórę przez trzy dni z rzędu, powodując natychmiastową reaktywację układu odpornościowego.

* Autoprzeciwciała – przeciwciała skierowane przeciwko tkankom własnego organizmu.

Przywrócenie prozdrowotnych reakcji organizmu następuje również wskutek interwencji niemedycznych, na przykład praktyka medytacyjna wpływa na redukcję depresji i stresu. Badania przeprowadzone na grupie studentów wykazały, że medytacja prowadzi do zmniejszenia stanów zapalnych, będących reakcją na stres, co wiąże się ze złagodzeniem depresji. Według badań u studentów, którzy z przekonaniem brali udział w sześciotygodniowym treningu medytacyjnym, działanie układu odpornościowego się poprawiło. Studenci z grupy kontrolnej, których jedynie poinformowano o wpływie stresu, lecz nie brali udziału w ćwiczeniach praktycznych, wykazali minimalną lub zerową poprawę fizjologiczną i psychologiczną (Pace i inni, 2009).

Niepublikowane badania przeprowadzone w latach 80., które konsultowałem klinicznie, wykazały większą efektywność praktyk duchowych niż ściśle medyczne metody redukcji stresu. Metody medyczne, jak trening progresywnego relaksu mięśni*, dają pozytywne efekty. Jednak znacznie korzystniejszy i trwalszy wpływ na puls serca i ciśnienie krwi mają metody pracy oparte na technikach wewnętrznej pracy nad sobą stosowane w sposób świadomy.

* Zwany też treningiem progresywnym Jacobsona.

Podobne dowody naukowe nie są niczym zaskakującym dla tych, którzy nauczyli się korzystać z takich sposobów wewnętrznej pracy nad sobą, jak Technika Uwalniania, będąca procesem wewnętrznego poddania, którą można stosować w każdej sytuacji. Ci, którzy z niej korzystali, twierdzą, że lepiej radzą sobie ze stresem, ponieważ są spokojniejsi w trudnych sytuacjach, dzięki temu, że potrafią uwolnić negatywne uczucia w miarę ich pojawiania się.

Test kinezjologiczny

Negatywna myśl lub uczucie nieustannie osłabia ciało i powoduje zaburzenie przepływu energii w organizmie.

Kinezjologiczny test mięśniowy jest użytecznym narzędziem do badań nad związkiem ciała z umysłem. Podstawowa procedura wykonywania testu, obecnie znana dość szeroko, jest prosta do nauczenia i wiele wyjaśnia. Diagnostycy korzystają z metod kinezjologicznych przy sprawdzaniu stopnia zrównoważenia układu akupunkturowego, meridianów akupunkturowych oraz ogólnego funkcjonowania układu bioenergetycznego organizmu.

Kinezjologia zajmuje się przede wszystkim testowaniem mięśniowym, jako że nagły spadek bioenergii odzwierciedla równie szybkie osłabienie układu mięśniowego. Reakcję taką może wywołać każda negatywna energia, która znajdzie się w polu (w pobliżu) czyjejś aury. Bodziec może być fizyczny, jak sztuczne słodziki, jarzeniowe światło, przetworzona żywność i tkaniny syntetyczne albo pewne rytmy muzyki heavymetalowej czy rapu. Jednak najważniejszy bodziec, na który powinniśmy zwrócić uwagę, to nasze negatywne myśli i uczucia, które powodują natychmiastowe osłabienie.

Negatywna myśl lub uczucie nieustannie osłabia ciało i powoduje zaburzenie przepływu energii w organizmie. Ponieważ test kinezjologiczny tak pięknie i spektakularnie pokazuje związek między ciałem i umysłem, dobrze jest osobiście go doświadczyć. Warto więc włożyć trochę wysiłku, by poznać procedurę wykonywania go. Procedura wykonywania testu jest niebywale prosta i wymaga zaangażowania jedynie dwóch osób. Aby otrzymać] prawidłowe wyniki, należy pamiętać, że świadomość obu osób – testującego i osoby poddawanej testowi – powinna być co najmniej na poziomie świadomości Odwagi (skalibrowanej na 200), Ponieważ prawda objawia się tym, którzy są jej oddani.

Osoba, na której wykonywany jest test mięśniowy, powinni stać z jednym ramieniem wyciągniętym w bok, uniesionym równolegle do podłogi. Druga osoba jest testującym. Testujący za pomocą dwóch palców naciska zdecydowanie przez kilka sekund na wyciągnięte ramię testowanego po zewnętrznej stronie jego nad-

garstka, aby wyczuć siłę jego mięśnia. W czasie gdy testujący naciska w dół na ramię testowanego, prosi go, aby stawiał opór z całej siły. Podczas wykonywania testu ważne, aby testujący nie uśmiechał się do testowanego, w tym czasie do pomieszczenia nie powinny dobiegać odgłosy rozmów ani dźwięki muzyki. Najlepiej, by testowany patrzył na jakiś neutralny obiekt, np. pustą ścianę, lub zamknął oczy. Po kilku próbach testujący będzie miał wyczucie siły mięśniowej testowanego.

W celu wypróbowania techniki testowany ma myśleć o nieprzyjemnej emocjonalnie sytuacji lub osobie i opierać się z całej siły naciskowi na ramię uniesione równolegle do podłogi. Efektem powinno być spektakularne, nagłe osłabienie mięśnia naramiennego, które w trakcie testu może spaść o nawet 50%.

Następnie niech testowany pomyśli o kimś, kogo kocha. Powtórzenie testu natychmiast wykaże wzmocnienie mięśni ramienia.

To doświadczenie jest wielce użyteczne i robi wrażenie, zarówno gdy się go doświadcza, jak i obserwuje. Test można powtórzyć z różnymi „negatywnymi" obiektami trzymanymi przez testującego w drugiej dłoni, w ustach czy umieszczonymi na szczycie głowy lub przy splocie słonecznym. Podczas testu testowany może wpatrywać się w światło jarzeniowe lub ekran z reklamami telewizyjnymi, można też porównać wpływ muzyki klasycznej i heavy metalu bądź rapu, oddziaływanie chleba wypiekanego w domu i produkowanego przemysłowo, cukru i miodu, tkanin syntetycznych i bawełny, wełny lub jedwabiu, przetworzonego Jedzenia i organicznej zdrowej żywności, syntetycznej witaminy C i organicznej witaminy C zawartej w owocu dzikiej róży. Podobne próby można wykonać, by sprawdzić indywidualną reakcję na dietetyczne napoje gazowane, papierosy, mydła, ulubione jedzenie i inne rzeczy, z którymi mamy częsty kontakt.

W miarę testowania różnych obiektów oraz wpływu myśli i uczuć szybko staje się oczywiste, że wszystko we wszechświecie posiada wibrację, która wpływa wzmacniająco lub osłabiająco. Na przykład, aby zademonstrować osłabiający wpływ jedzenia o negatywnej energii, np. sztucznych słodzików, nie ma potrzeby umieszczać go w ustach. Badanie wykaże również negatywny

wpływ, gdy testowany będzie trzymał słodzik w drugiej ręce lub umieści go na czubku głowy.

Gdy osoba stosuje mechanizm poddania i odpuszcza negatywne uczucia, jej wyniki testu mięśniowego obiektów, które opisaliśmy, zmienią się, pokazując wzmocnienie mięśni zamiast osłabienia. Kiedy uwolnimy i odpuścimy negatywne uczucia czy zbiory przekonań, nie mają już one nad nami żadnej mocy i nie zużywają naszej energii.

Jest to związane z podstawowym prawem świadomości: podlegamy jedynie temu, w co wierzymy. Ciało zareaguje zgodnie z naszym przekonaniem. Jeśli uważamy, że dana substancja jest szkodliwa, wówczas podczas testu mięsień natychmiast wykaże osłabienie. Ta sama substancja wykaże wzmocnienie osoby przekonanej, że jest ona dla niej dobra.

Substancje i zdarzenia stresogenne są zazwyczaj subiektywne. Przetestować można w ten sposób zarówno nieświadome przekonania, jak i świadome. Bardzo często testowanie ujawnia, że dana osoba na poziomie nieświadomym czuje lub uważa co innego niż to, do czego na poziomie świadomym jest przekonana. Ktoś na przykład na poziomie świadomym wierzy, że chce wyzdrowieć, jednak na poziomie nieświadomym jest przywiązany do korzyści, które czerpie z choroby. Test mięśniowy ujawnia prawdę danej sytuacji.

Poziom świadomości a stres i choroba

Wszystko, czego doświadczamy, jest naszymi własnymi myślami, uczuciami i przekonaniami projektowanymi na świat i to one w rzeczywistości powodują, że rzeczy się dzieją.

Juk widzieliśmy, odporność i podatność na stres bezpośrednio wiążą się z ogólnym poziomem emocjonalnego funkcjonowania. Im wyższy jest nasz poziom na skali świadomości, tym mniej reagujemy stresem. By zilustrować różnicę w reagowaniu, przeanalizujmy przykład zdarzenia z codziennego życia. Powiedzmy, że zaparkowaliśmy samochód i gdy tylko z niego wysiedliśmy, auto parkujące naprzeciwko z łomotem uderzyło w nasze. Wgniotło nam zderzak i przedni błotnik. Oto, jak mogą zareagować osoby na poszczególnych poziomach świadomości:

WSTYD: „Co za wstyd. Jestem beznadziejnym kierowcą. Nie potrafię nawet w dobrym miejscu zaparkować samochodu. Zawsze będę do niczego".

WINA: „Sam się o to prosiłem. Ależ jestem głupi! Powinienem był zaparkować obok".

APATIA: „I co z tego? Takie rzeczy ciągle mi się przytrafiają. Pewnie i tak nie dostanę zwrotu z ubezpieczenia. Nie ma sensu nawet rozmawiać z tym kierowcą. Po prostu pozwie mnie do sądu. Życie jest beznadziejne".

ŻAL: „Teraz mam zniszczony samochód. Już nigdy nie będzie taki, jak przed stłuczką. Życie jest straszne. Pewnie będzie to kosztowało mnóstwo pieniędzy".

STRACH: „Ten facet pewnie jest wściekły. Pewnie zaraz da ml w twarz. Boję się iść z nim rozmawiać. Zapewne pozwie mnie do sądu. Możliwe, że auta już nie uda się naprawić. Zresztą mechanicy zawsze mnie w takiej sytuacji okradają. Firma ubezpieczeniowa na pewno umyje ręce w tym przypadku i to ja pójdę z torbami".

POŻĄDANIE: „Mogę na tym zarobić! Złapię się za szyję i będę udawał, że mam uraz kręgosłupa. Mam szwagra prawnika. Po-

zwiemy tego naiwniaka na mnóstwo pieniędzy. Oszacujemy szkodę jak najdrożej, a później naprawię auto w najtańszym warsztacie".

ZŁOŚĆ: „Przeklęty dureń! Już ja mu pokażę. Zasłużył po prostu na lanie. Pozwę go i pożałuje tego. Krew mnie zalewa. Ależ się trzęsę ze złości. Mógłbym zabić tego łajdaka!".

DUMA: „Patrz, jak jedziesz, idioto! O Boże! Wszędzie pełno takich niezdarnych matołów! Jak on śmiał zniszczyć mój nowy samochód! Za kogo on się, do diabła, uważa? Pewnie ma najtańsze ubezpieczenie, dzięki Bogu moje jest najlepsze".

ODWAGA: „Ojej, obaj oberwaliśmy. Wezmę jego dane i załatwię tę sprawę. Będzie z tym trochę kłopotu, ale poradzę sobie. Porozmawiam z kierowcą i załatwimy to bez sądu".

NEUTRALNOŚĆ: „Tak bywa. Nie da się przejechać rocznie 30 tysięcy kilometrów bez małej stłuczki".

OCHOTA: „Ale się zdenerwował. Co mogę zrobić, żeby mu pomóc się uspokoić? – Proszę pana, nie ma się czym przejmować. Po prostu wymienimy potrzebne dane ubezpieczeniowe i rozejdziemy się w zgodzie".

AKCEPTACJA: „Dobrze, że to tylko stłuczka. Przynajmniej nikt nie jest ranny. To tylko pieniądze. Firma ubezpieczeniowa zajmie się tym. Kierowca chyba jest wkurzony, no ale to naturalne w tej sytuacji. Takie rzeczy po prostu się zdarzają i nic nie można na to poradzić. Świat się od tego nie zawali, dzięki Bogu. To jedynie drobny kłopot".

ROZSĄDEK: „Podejdźmy do tego praktycznie. Zajmę się tym najszybciej, jak to możliwe, żeby wrócić do dzisiejszych obowiązków. Jakie jest najkorzystniejsze rozwiązanie naszego problemu?".

MIŁOŚĆ: „Mam nadzieję, że kierowca się nie wkurzył za bardzo. Uspokoję go". Do kierowcy „Spokojnie. Nic się nie stało. Obaj mamy w autach wgniecenia. Znam to uczucie. Przydarzyło mi się kiedyś dokładnie to samo. Było też takie niewielkie, naprawa zajęła tylko jeden dzień. Proszę się nie martwić – nie musimy tego zgłaszać, jeśli pan nie chce. Prawdopodobnie możemy potrącić koszt naprawy z ubezpieczenia i uniknąć podwyższenia składki. Nie ma się czym przejmować". (Uspokaja zmartwionego

kierowcę).

POKÓJ: „To nie był przypadek! Miałem przecież zamiar naprawić zderzak, a błotnik miał już przedtem małe uszkodzenie. Teraz będę miał to naprawione za darmo. – A Pan jest może szwagrem Jerzego? Przecież to z panem chciałem się spotkać. Mam pewien świetny interes, który chciałem omówić. Obaj na nim skorzystamy. Chyba jest pan odpowiednią osobą. Co pan powie na omówienie tego przy kawie? A przy okazji tu jest numer mojej polisy ubezpieczeniowej. No proszę, to ta sama firma ubezpieczeniowa, co pańska. Co za zbieg okoliczności. Wszystko działa na naszą korzyść. Nie ma żadnego problemu". (Odchodzi, gawędząc z nowym znajomym, zapominając o stłuczce).

W sytuacji, kiedy mamy stłuczkę możemy powiedzieć każde z tych zdań.

Stresujące reakcje na sytuacje przychodzą do nas jako odpowiedź na to, co jest w nas – sami je kreujemy. Stłumione uczucia warunkują nasze przekonania oraz sposób postrzegania siebie i innych. To w konsekwencji dosłownie stwarza zdarzenia i wypadki w świecie zewnętrznym. Następnie interpretujemy te zdarzenia na opak, obwiniając je za własne reakcje. Jest to samowzmacniający się system iluzji. To właśnie mają na myśli oświeceni mędrcy, mówiąc: „Wszyscy żyjemy w iluzji". Wszystko, czego doświadczamy, jest naszymi własnymi myślami, uczuciami i przekonaniami projektowanymi na świat i to one w rzeczywistości powodują, że rzeczy się dzieją.

Większość ludzi na przestrzeni czasu doświadcza wielu różnych poziomów świadomości. Jednak zazwyczaj mamy tendencję do funkcjonowania na tym czy innym poziomie dłużej. Zwykle jesteśmy najbardziej zaabsorbowani przetrwaniem we wszystkich jego subtelnych formach, zatem projektujemy głównie strach, złość i pragnienie zysku. Nie nauczyliśmy się, że bycie w stanie Miłości jest najpotężniejszym sposobem na przetrwanie.

Co ciekawe, jak wspomnieliśmy w poprzednim rozdziale, posiadanie psa może przedłużyć ludzkie życie nawet o 10 lat. Miłość, oddanie, troska o inne stworzenie i jego towarzystwo, łagodzą negatywne skutki stresu. Miłość pobudza produkcję endorfin i energię życiową i jest niczym kojący balsam na życie pełne stresu.

Rozdział 15

RELACJA MIĘDZY CIAŁEM I UMYSŁEM

Wpływ umysłu

Wszelkie świadome i nieświadome przekonania wpływają za pośrednictwem umysłu na cały nasz organizm.

Podstawowa zasada, którą należy zrozumieć, mówi, że ciało podlega umysłowi. Zatem ciało ma tendencję do manifestowania tego, w co wierzy umysł. Przekonanie może być utrzymywane w umyśle świadomie bądź nieświadomie. Zasada ta wynika z prawa świadomości, które mówi: podlegamy jedynie temu, w co wierzymy. Jedyne, co może mieć nad nami władzę, to moc naszego własnego przekonania. Poprzez „moc" rozumiem energię oraz wolę wiary w coś.

Przyglądając się Mapie Świadomości (patrz Dodatek A), łatwo zrozumieć, dlaczego umysł ma większą moc niż ciało. Pole energii Rozsądku (skalibrowane na 400), z zawartymi w nim przekonaniami i umysłowymi koncepcjami, jest potężniejsze niż pole energii ciała fizycznego (skalibrowane na 200). Dlatego właśnie ciało będzie wyrażać przekonania, których trzyma się umysł, bez względu na to, czy są one świadome czy nieświadome.

Nasza skłonność do akceptowania negatywnych przekonań zależy w pierwszej kolejności od tego, jak wiele jest w nas negatywności. Umysł pozytywny odmówi, na przykład przyjęcia negatywnych myśli i zwyczajnie je odrzuci, uznając, że są dla niego nieprawdziwe. Nie „kupi" powszechnie przyjętych negatywnych koncepcji. Wiemy, jak łatwo osobie pełnej poczucia winy sprzedać samopotępienie czy wywołać strach przed chorobą u kogoś pełnego lęków. Dobrym przykładem jest przekonanie, że „przeziębienie jest zaraźliwe". Myśl, że „wszyscy się przeziębiają" zostanie przyjęta przez osobę, która ma odpowiednio dużo poczucia winy, lęku i naiwnie podchodzi do praw świadomości. Mając nieuświadomione poczucie winy, osoba nieświadomie czuje, że „zasługuje"

na to, by się przeziębić. Ciało jest posłuszne przekonaniu umysłu, że przeziębienia wywołują wirusy, które się łapie i które są zaraźliwe. W ten sposób ciało, kontrolowane przez przekonanie, w które wierzy umysł, manifestuje przeziębienie. Ktoś, kto uwolnił podstawowe ukryte negatywne energie winy i strachu, nie ma zalęknionego umysłu, który wierzy, że przeziębienie „krąży w powietrzu" i że zarazi się nim jak wszyscy inni.

Tak przedstawia się dynamika procesów ukrytych za chorobami. Działa to na zasadzie indukowania przez umysł zmian w przepływie bioenergii w organizmie. Tłumienie energii wpływa niekorzystnie na autonomiczny układ nerwowy.

Myśl jest potężna, ponieważ bardzo szybko wibruje. Myśl jest w zasadzie „czymś" i ma wzorzec energetyczny. Im bardziej zasilimy ją energią, tym więcej ma mocy, by zamanifestować się fizycznie.

Stąd właśnie bierze się paradoks tak zwanej promocji zdrowia – epidemie są obecnie wywoływane przez media (np. świńska grypa), myśli ludzi przepełnione lękiem są przez media wzmacniane i zyskują wielką moc. Oparte na strachu „ostrzeżenia" o zagrożeniach zdrowia w rzeczywistości nastawiają ludzi psychicznie, przez co wydarzają się tym, którzy się ich obawiają.

Z ciałem fizycznym połączone jest otaczające je ciało eteryczne, które odpowiada mu kształtem. Ciało eteryczne w rzeczywistości zarządza ciałem fizycznym. Zarządzanie to przebiega na poziomie myśli lub intencji. Również zaawansowana fizyka cząstek elementarnych wykazuje, że obserwacja wpływa na subatomowe cząstki o wysokiej energii.

Z jaką mocą umysł wpływa na ciało, wykazano w badaniach klinicznych. Na przykład grupie kobiet powiedziano, że w zastrzyku hormonalnym, który otrzymają, jest substancja wywołująca menstruację dwa tygodnie wcześniej. W rzeczywistości wszystkie otrzymały zastrzyk placebo z soli fizjologicznej. Niemniej jednak u ponad 70% tych kobiet napięcie przedmiesiączkowe z wszystkimi objawami fizycznymi i psychologicznymi I wystąpiło o wiele wcześniej.

Inna wyrazista demonstracja tego prawa świadomości była za-

obserwowana u osób z zaburzeniem dysocjacyjnym tożsamości I (osobowością wieloraką). Kiedyś występowanie kilku osobowości u człowieka uważano za rzadkość, a jak obecnie odkryto, jest to dość powszechne, dlatego też badania tego zaburzenia cieszą się rosnącym zainteresowaniem. Udowodniono, że różne osobowości znajdujące się w ciele jednego człowieka różnią się też na poziomie fizycznym. Są to na przykład zmiany w elektroencefalograficznym zapisie fal mózgowych, prawo- i leworęczność, różny próg tolerancji bólu, różnice w przewodnictwie skórnym, inny iloraz inteligencji, różnice w długości cyklu menstruacyjnego, dominacja innej półkuli mózgowej, inne zdolności językowe, akcent i wzrok. Człowiek, który uważa, że ma alergię, zaczyna mieć jej objawy, jednak gdy dojdzie do głosu jego inna osobowość, objawy alergii znikną. Jedna osobowość musi korzystać z okularów, druga nie, Wykazano, że są znaczne różnice w ciśnieniu wewnątrzgałkowym i innych wskaźnikach fizjologicznych w zależności od aktywnej osobowości u danego człowieka.

Tego rodzaju zjawiska fizyczne zmieniają się też u zwykłych] osób pod wpływem hipnozy. Przez prostą sugestię można wówczas wywołać objawy alergii lub je wstrzymać. Osoby, które podczas hipnozy poddano sugestii, że są uczulone na róże, po wybudzeniu z transu zaczynały kichać w reakcji na zapach róż stojących w wazonie na lekarskim biurku, nawet jeśli róże były sztuczne. Sir John Eccles, laureat Nagrody Nobla, powiedział, że po wielu latach badań stało się jasne, że wbrew przekonaniu nauki i medycyny umysł nie znajduje się w mózgu, lecz jest dokładnie na odwrót.* Umysł zarządza mózgiem, który działa niczym stacja odbiorcza (jak w radiu), myśli są jak fale radiowe, a mózg jak odbiornik. Mózg przypomina więc odbiornik lub centralę telefoniczną, która otrzymuje skrypty myślowe, a następnie przekłada je na funkcjonowanie neuronalne i przechowuje je w pamięci. Na przykład do niedawna uważano, że warunkowe ruchy mięśni uruchamiane są w korze ruchowej mózgu. Jednak jak wykazał Eccles, intencja ruchu jest rejestrowana przez dodatkowy obszar ruchowy mózgu położony obok kory ruchowej. Zatem to intencja I umysłu aktywuje mózg, a nie odwrotnie.

* John Carew Eccles jest autorem „technicznej koncepcji duszy", która zakłada, że w obrębie sieci układu nerwowego na każdym dendronie rozpięty jest byt niematerialny – psychon – który steruje zmianami chemicznymi umożliwiającymi percepcję. W ludzkim mózgu znajduje się około 40 milionów dendronów, a psychony, poprzez

wzajemne połączenia, stanowią unię, która jest Jaźnią, czyli „duszą". W tym ujęciu mózg to nic innego jak „maszyna" obsługiwana przez „ducha".

Widać to na obrazach tomograficznych mózgu w wielu badaniach nad osobami w stanie medytacji. Na przykład badania dr. Richarda Davidsona, prowadzone przez ostatnie 10 lat na Uniwersytecie Wisconsin (Madison), wykazały, że praktyka medytacji pełnej współczucia, miłości i życzliwości zwiększa aktywność lewej kory przedczołowej (pozytywne emocje i poczucie szczęścia) oraz pobudza emitowanie zsynchronizowanych fal gamma o najwyższej amplitudzie (oznaka poszerzonej uważności, czujności i wglądu).

To, w co wierzy nasz umysł, ma moc zmieniania aktywności mózgowej i neuroanatomii. Wszelkie świadome i nieświadome przekonania wpływają za pośrednictwem umysłu na cały nasz organizm. Dotyczy to wpływu różnych pokarmów, alergenów, zaburzeń menopauzalnych i menstruacyjnych, zakażeń oraz wszelkie inne choroby związane z określonymi zbiorami przekonań. Do tego dochodzi również nasza ukryta podatność na I stres, spowodowana obecnością stłumionych negatywnych uczuć.

Norman Cousins, który przez trzydzieści lat był redaktorem naczelnym czasopisma „Saturday Review", wcielił tę zasadę w życie, gdy samodzielnie wyleczył się z poważnej choroby za pomocą śmiechu. Napisał książkę *Anatomy of an Illness*, opowiadając w niej o swoim doświadczeniu wyleczenia z zesztywniającego zapalenia stawów kręgosłupa, za pomocą wysokich dawek witaminy C i śmiechu. Śmiech zapewniał sobie, oglądając filmy komediowe braci Marx. Odkrył, że śmiech ma działanie przeciwbólowe i potrafi uśmierzyć ból na dwie godziny. Śmiech to sposób na odpuszczenie. Poprzez śmiech Cousins po prostu nieustannie uwalniał ukryta napięcie emocjonalne i unieważniał negatywne myśli. Przyniosło to pozytywne i dobroczynne zmiany w jego organizmie i w końcu umożliwiło całkowite wyzdrowienie.

Przekonania wywołujące choroby

Całe negatywne programowanie
i uwarunkowanie lękiem pochodzi z umysłu,
a ciało w pełni mu podlega.

Aby sprawdzić własną podatność na choroby, warto przeanalizować następujące pytania:

► Czy martwię się swoim zdrowiem, utrzymując w umyśle pełne lęku myśli o tym, co może mi się przytrafić?

- Czy potajemnie czuję lęk, ekscytację lub zagrożenie, kiedy słyszę o nowej rozprzestrzeniającej się chorobie, o której podają w wiadomościach?
- Czy poświęcam czas na ciągłe sprawdzanie, czytanie o chorobach i daję się zastraszać historiom zachorowań przedstawianym w telewizji?
- Czy ciekawi mnie słuchanie o chorobach sławnych ludzi?
- Czy wierzę w to, że środowisko i jedzenie są pełne ukrytych zagrożeń lub że żywność zawiera trujące dodatki, które wywołują choroby?
- Czy wierzę w to, że określone choroby krążą w mojej rodzinie?
- Czy zatrzymuję się lub chcę się zatrzymać (ale nie mam odwagi), by zobaczyć ofiary wypadku samochodowego?
- Czy lubię seriale telewizyjne o lekarzach?
- Czy lubię programy telewizyjne, w których jest bicie, strzelaniny, walki wręcz, zabijanie, tortury, zbrodnie i inne rodzaje przemocy?
- Jak wiele mam w sobie poczucia winy?
- Czy mam w sobie dużo złości?

- Czy potępiam zachowania innych ludzi? Czy łatwo popadam w osądzanie innych?
- Czy trzymam w sobie żal i urazę?
- Czy czuję desperację i czuję się jak w potrzasku?
- Czy mówię sobie: „jeśli coś krąży w powietrzu, na pewno się tym zarażę”?
- Czy bardziej niż na jakości relacji zależy mi na dobytku i symbolach statusu?
- Czy wykupuję wiele ubezpieczeń i wciąż martwię się, że to za mało?

Podsumowując:

Aby zmienić swoje ciało, należy zmienić myśli i uczucia. Trzeba odpuścić negatywne myśli i przekonania i zrzucić z siebie stres, który je napędza. Należy unieważnić negatywne programowanie, które jest nam „wciskane” przez świat oraz własne przekonania.

Można zaobserwować szkodliwy wpływ pełnego strachu negatywnego programowania u ludzi, którzy stali się ofiarą lęku przed żywnością, chemikaliami i zanieczyszczeniami środowiska. Każdego dnia pojawia się informacja o nowej substancji czy związku chemicznym, który jest szkodliwy dla zdrowia. Im bardziej się boimy, tym szybciej pozwalamy się zaprogramować, a wówczas stosownie do tego reaguje nasze ciało.

Lęk przed substancjami, żywnością, powietrzem, energiami i bodźcami różnego rodzaju niemal osiągnął pułap środowiskowej paranoi. Niektórzy ludzie wpadają w paranoję na punkcie wszystkiego, co się znajduje w ich otoczeniu, do tego stopnia, że ich świat staje się coraz bardziej i bardziej ograniczony. Każdego dnia boją się coraz bardziej. Niektóre osoby wręcz uległy takiej obsesji, że uciekły od świata i żyją w sztucznej bańce, w zamknięciu, będąc ofiarą własnego umysłu.

Może się to przytrafić rozsądnej osobie, nawet lekarzowi. Uczulenie zaczyna się od pyłków traw, pyłków kwiatów, sierści koni,

psów i kotów, kurzu, pierza, wełny, czekolady, sera i orzechów (osoba jest przekonana, że one wszystkie wywołują alergię). Następnie dochodzi cukier (hiperglikemia), dodatki pokarmowe (zagrożenie nowotworem), jajka i nabiał (cholesterol) i podroby (dna moczanowa).

Kolejne na liście „szkodliwych" produktów są barwniki spożywcze, sacharyna, kofeina, teflonowe patelnie, aluminium, tkaniny syntetyczne, hałas, światło jarzeniówek, środki owadobójcze, dezodoranty, jedzenie przyrządzane w za wysokiej temperaturze, metale ciężkie i chlor obecne w wodzie, nikotyna, dym papierosowy, wyroby petrochemiczne, spaliny samochodowe, jony dodatnie, wibracje o niskich częstotliwościach, zakwaszające pokarmy, pestycydy oraz produkty zawierające pestki.

Świat staje się wówczas tak ograniczony, że nie ma w nim niczego, co można bezpiecznie zjeść. Nic, w co można się ubrać. Nit ma powietrza, którym można by oddychać. Ciało reaguje wszelkimi alergiami, dolegliwościami i chorobami, aby dać temu dowód. Przyjemność jedzenia na mieście staje się wspomnieniem z dawnych czasów, ponieważ trudno znaleźć w menu coś, co można zjeść, może z wyjątkiem sałaty (oczywiście dokładnie umytej), a korzystanie z restauracyjnych sztućców wymaga założenia rękawiczek!

Wówczas, jeśli zrozumie się jedną kluczową prawdę, cały wzorzec zostaje rozszyfrowany. Manifestuje się to, o czym myślimy – włącznie z nieuświadomionymi przekonaniami. Winowajcą nie Jest świat, lecz umysł. Całe negatywne programowanie i uwarunkowanie lękiem pochodzi z umysłu, a ciało w pełni mu podlega. Znajomość tego prawa świadomości może cofnąć postępującą paranoję. Gdy rozpoznamy, uwolnimy i odpuścimy każde swoje przekonanie, znikną wszystkie negatywne reakcje organizmu, choroby i objawy.

Innymi słowy, to nie liście trującego bluszczu* wywołują reakcję alergiczną, lecz przekonanie umysłu, że trujący bluszcz Jest alergenem. Gdy umysł uwolni się od tego zaprogramowania, organizm przestaje reagować.

* Sumak jadowity (łac. *Rhus toxicodendron*), popularnie nazywany trującym bluszczem – roślina dzikorosnąca bardzo popularna w Ameryce Północnej, wydziela niebezpieczny, mocno parzący sok powodujący podrażnienia skóry, a nawet bolesne oparzenia i trudno gojące się rany.

Za pomocą testu kinezjologicznego można wykazać całkowitą zmianę wzorców reakcji. To, co poprzednio powodowało osłabienie mięśni, przestało mieć negatywny wpływ na organizm. Poziom ogólnej podatności na stres znacznie się obniżył, do tego stopnia, że ciało przestało reagować na wszystko, co poprzednio uznawano za negatywne bodźce.

Porównanie z innymi metodami

Jak widać, stres powstaje wewnętrznie w odpowiedzi na bodziec. Stresorem w rzeczywistości jest napór energii stłumionych i wypartych emocji, które odzwierciedlają nasz ogólny niski poziom świadomości. Zatem to nasza świadomość musi się zmienić, aby wyeliminować stres i mu zapobiegać.

Powszechnie zalecana terapia stresu przypomina metodę stosowaną w zachodniej medycynie, która zamiast wyleczyć wewnętrzną przyczynę choroby, próbuje jedynie naprawić jej skutki. Na przykład w zakres konferencji na temat stresu wchodzą: aromaterapia, warsztaty ćwiczeń fizycznych, akupunktura w zaburzeniach wywołanych stresem, biofeedback, chiropraktyka, regulacja nastroju, odżywianie, fitness i poprawa sylwetki, homeopatia, trening autogenny, uzdrawianie holistyczne, masaż i praca z ciałem, deprywacja sensoryczna, redukcja stresu podczas zabiegów stomatologicznych, technika odwijania wykorzystująca ruchy ciała. Jak widać z powyższych przykładów, powszechne metody leczenia zajmują się wyłącznie konsekwencjami stresu i szkodami spowodowanymi przez zespół stresu pourazowego. Żaden z nich nie rozwiązuje samej przyczyny. Każdy z nich wiąże się z dość skomplikowanymi i czasochłonnymi procedurami i nie da się zastosować ich na bieżąco w chwili stresu.

Powiedzmy na przykład, że mamy wygłosić przemowę lub wykład. Stoimy przed słuchaczami. To niepraktyczne, by przerwać w połowie przemówienie, aby wykonać ćwiczenia oddechowe, wprowadzić się w trans hipnotyczny, zaaplikować sobie akupunkturowe igły czy skorzystać z przyrządu do biofeedbacku. A w środku rodzinnej sprzeczki raczej nie przyda nam się deprywacja sensoryczna.

Ponieważ metody te przynoszą chwilową ulgę, są czasochłonne, a często też kosztowne, ludzie pełni entuzjazmu próbują Ich przez krótką chwilę, ale później ten zapał gaśnie, ponieważ zasadniczo nic się nie zmienia. Dzieje się tak, ponieważ nasza percepcja świata ciągle jest taka, jaka była. Nie zmniejszyło się też nasze napięcie emocjonalne. Nie zaszły żadne zmiany w osobowości. Warunki życia się nie zmieniły. Poziom świadomości pozostał ten

sam, podobnie reakcje psychiki. Oczekiwania pozostały te same, a co za tym idzie, życie również trwa takie, jak dotąd.

Bez zmiany świadomości nie będzie rzeczywistej redukcji stresu. Można złagodzić tylko jego skutki. Wszystkie te techniki i metody stosowane po fakcie pomagają, często łagodzą dany stan i przynoszą pewną ulgę, jednak przyczynę problemu pozostawiają nietkniętą. Osoba może stosować wszystkie te techniki i mimo to pozostanie tak samo podatna na stres. Doświadczenia dowiodły, że świadome stosowanie Techniki Uwalniania przynosi większy skutek w przypadku chorób związanych z przewlekłym stresem. Choroba znika samoistnie, ponieważ jej przyczyna emocjonalna zostaje usunięta, a dalsze leczenie często okazuje się zbyteczne.

W rzadkich przypadkach, gdy choroba wciąż trwa i nie da się jej usunąć poprzez uwolnienie i odpuszczenie negatywnych myśli i uczuć, przyczyna może leżeć w nieznanych czynnikach, takich jak na przykład uwarunkowania karmiczne. W takich przypadkach należy poddać i odpuścić pragnienia, by zmieniać i kontrolować własne doświadczanie życia, oraz kontynuować dalsze wewnętrzne odkrycia źródła i znaczenia choroby. Najgłębsze poddanie dokonuje się, gdy osoba odpuszcza potrzebę czy chęć zaistnienia fizycznego uzdrowienia. Po dokonaniu uwolnienia dana sytuacja przestaje zakłócać nasz spokój wewnętrzny, gdy zajmiemy się wszystkimi trzema aspektami choroby – fizycznym, mentalnym i duchowym – i uwolnimy się od preferencji co do efektu końcowego czy też uwolnimy się od samej chęci wyzdrowienia. Spokój przychodzi z całkowitym wewnętrznym poddaniem temu, co jest.

Rozdział 16

KORZYŚCI Z UWALNIANIA

Rozwój emocjonalny

Najbardziej oczywisty i widoczny efekt odpuszczania negatywnych uczuć to wzrastanie, zarówno emocjonalne, jak i psychiczne oraz rozwiązanie zadawnionych często problemów. Wraz z eliminowaniem blokad osiągnięć i życiowej satysfakcji zaczynamy doświadczać przyjemności i zadowolenia. Szybko odkrywamy, że wszystkie ograniczające myśli i negatywne przekonania, które naiwnie przyjęliśmy jako prawdę, są jedynie efektem nagromadzonych negatywnych uczuć.

Gdy dane uczucie zostaje odpuszczone, wówczas wzorzec myślowy „nie mogę" zmienia się w „mogę" oraz w „jestem szczęśliwy, robiąc to". Mogą się przed nami otworzyć nowe przestrzenie w życiu. To, co dotąd było trudne i niewyrażone, może stać się bezwysiłkowe i sprawiać nam przyjemność.

Zobrazowaniem tego postępu niech będzie historia pewnego Inteligentnego, odnoszącego sukcesy zawodowe mężczyzny w średnim wieku, który przez całe życie nie umiał tańczyć. Chciał tańczyć, choćby najsłabiej, więc kilkakrotnie w życiu uczęszczał na zajęcia taneczne. Za każdym razem jednak stwierdzał, że jest sztywny, nieporadny i nieśmiały. Dzięki sile woli kilka razy zdołał wyjść na parkiet, ale nigdy nie cieszył się z tańca i zawsze czuł się nieswojo. Jego ruchy wydawały się sztywne i mechaniczne, był niezadowolony i nie poprawiało mu to poczucia własnej wartości.

Po około roku stosowania mechanizmu uwalniania był na przyjęciu z dziewczyną, która namawiała go nieustannie, by wstał i zatańczył. „Przecież wiesz, że nie potrafię tańczyć", powiedział. „Och, wstań i spróbuj", prosiła. Nalegała dalej, mówiąc, „Zapomnij o swoich stopach. Po prostu obserwuj mnie i rób to, co robi moje ciało". Zgodził się niechętnie i kontynuował uwalnianie swojego oporu i niepokoju. Na parkiecie całkowicie odpuścił. Jego uczucia natychmiast przeskoczyły na skali z Apatii w Miłość i ku

własnemu zdziwieniu nagle zaczął tańczyć tak, jak zawsze o tym marzył i czego zazdrościł innym! Dotarło do niego: „Potrafię to robić!" i z Miłości wszedł w Radość, a nawet w Ekstazę. Jego zachwyt udzielił się wszystkim zebranym. Przyjaciele zatrzymywali się, żeby popatrzeć. W tym stanie wielkiej radości nagle doświadczył jedności ze swoją taneczną partnerką.

Patrząc jej w oczy, niespodziewanie zobaczył w nich własną] Jaźń i zdał sobie sprawę, że w rzeczywistości wszystkie indywidualne „ja" to jedna Jaźń. Nastąpiło między nimi telepatyczne połączenie. Wiedział, jaki będzie każdy krok jego partnerki, o ułamek sekundy, zanim go wykonała. Byli w doskonałej harmonii i tańczyli tak, jakby ćwiczyli wspólnie od lat. Nie sposób opisać jego radości. Taniec stał się bezwysiłkowy i „sam się tańczył", niekierowany żadnymi myślami. Im dłużej tańczyli, tym więcej miał energii.

Doświadczenie tego szczytowego stanu świadomości odmieniło życie tego mężczyzny. Tego wieczoru wrócił do domu i tam dalej tańczył. Taniec free-style disco zawsze przerażał go najbardziej, ponieważ nie miał żadnej formy, którą można zapamiętać. Wymagał spontaniczności i swobody, których do tej pory nie potrafił doświadczyć. W domu włączył muzykę disco i tańczył godzinami. Obserwował się w lustrze, zafascynowany tym, jak ciało poddaje się muzyce i jak uwolnione jest teraz.

Znienacka zobaczył bardzo dokładnie poprzednie wcielenie. W ubiegłym życiu był wspaniałym tancerzem i teraz zaczął przypominać sobie dokładne wskazówki, które dostawał od nauczycieli w tamtym życiu. Gdy zastosował się do tych instrukcji, efekt był zadziwiający! Odkrył swój środek ciężkości w osi przechodzącej pionowo przez jego ciało i zachowując idealną równowagę, zaczął robić obroty wokół tej osi. Ruch był bezwysiłkowy, a on był jedynie świadkiem tańca. Nie było już żadnego poczucia „ja". Była tylko radość i taniec sam w sobie. Teraz natychmiast pojął istotę sufickiego tańca wirujących derwiszy. Ich umiejętność wirowania bez mdłości ani zmęczenia w odmiennym stanie świadomości była następstwem poddania osobowego ja – ego.

Przełom, którego doświadczył ten człowiek na parkiecie, rozprzestrzenił się na inne, dotąd zablokowane obszary jego życia. Tam, gdzie do tej pory były ograniczenia, teraz następował szybki

rozwój. Przyjaciele i rodzina zauważyli jak bardzo się zmienił, a ich pozytywne informacje zwrotne zwiększyły jego samoocenę i pragnienie, by kontynuować uwalnianie negatywnych uczuć i myśli, hamujących dotąd radość w jego życiu.

Doświadczenie to zostało opisane tak dokładnie z kilku powodów. Obrazuje skalę świadomości przedstawioną w poprzednim rozdziale. Przez pięćdziesiąt lat ów mężczyzna znajdował się na najniższym poziomie skali w tym obszarze swego życia i towarzyszyło mu przekonanie „Nie potrafię". Zahamowanie obniżyło jego poczucie wartości i spowodowało, że stronił od tańca. Przez lata tak kierował tokiem spraw, by unikać spotkań towarzyskich, na których mogą być tańce. Był zły na siebie z powodu własnych zahamowań i wściekał się, gdy ktokolwiek próbował wyciągnąć go na parkiet. W ciągu kilku minut doświadczył każdej emocji na skali i przeszedł ją całą aż po sam szczyt.

Nagle wszedł w wyższy stan świadomości i ukazał mu się wyższy porządek. Wraz z wyższym stanem świadomości przyszło zrozumienie i wyzwolenie fizycznych umiejętności (komunikacji telepatycznej, synchroniczności, pamięci poprzednich wcieleń). W efekcie zaczął zachowywać się w życiu inaczej, a impet tej przemiany usunął niekończącą się serię blokad i ograniczeń. Do dalszego rozwoju motywował go też pozytywny odzew otoczenia.

Ci, co stosują Technikę Uwalniania, relacjonują, że tempo emocjonalnego wzrostu zależy od regularności, z jaką uwalnia się i odpuszcza negatywne uczucia, i nie ma to żadnego związku z wiekiem. Zarówno nastolatki, jak i osiemdziesięciolatkowie osiągnęli porównywalne korzyści.

Wypierając i tłumiąc uczucia, traci się energię. Pochłania ją powstrzymywanie własnych uczuć. Gdy puścimy te uczucia, energia tracona na opieranie się negatywności pozostaje do dyspozycji i można ją przeznaczyć na konstruktywne cele.

Dzięki uwalnianiu i jednoczesnym odpuszczaniu mamy więcej energii na kreatywność, rozwój, pracę i relacje osobiste. Wzrasta jakość tych aktywności i przyjemność, jaką z nich czerpiemy. Ludzie, dopóki nie porzucą blokujących, negatywnych programów,

w większości są zbyt wyczerpani, by ich doświadczenia były naprawdę wysokiej jakości.

Rozwiązywanie problemów

Zaskakująca jest często skuteczność Techniki Uwalniania w rozwiązywaniu problemów. Bardzo ważne jest zrozumienie procesu, który się wtedy odbywa, ponieważ znacznie różni się od metod powszechnie stosowanych. Najszybsze, najłatwiejsze i najskuteczniejsze jest podejście „Nie szukaj odpowiedzi, lecz uwolnij uczucia ukryte za pytaniem".

Kiedy uwolnimy i odpuścimy podstawowe uczucie związane z problemem, możemy odpuścić wszystkie pozostałe emocje, dotyczące go. Gdy ostatecznie i w pełni uwolnimy i odpuścimy wszystkie te elementy, rozwiązanie problemu będzie już na nas czekać. Nie trzeba go szukać. Pomyśl, jakie to proste i łatwe w porównaniu z tradycyjnymi długimi, męczącymi, nieskutecznymi próbami podejmowanymi przez umysł, by rozwiązać problem. Zazwyczaj bez końca roztrząsa w gonitwie myśli pierwszą możliwą odpowiedź i później następną. Umysłowi tak trudno coś postanowić, ponieważ szuka w złym miejscu.

Zobaczmy, jak działa ten system na przykładzie z codziennego życia. Powiedzmy, że nie możemy dojść do porozumienia z naszym partnerem, który film wspólnie obejrzeć. Przyglądamy się uczuciu, które stoi za tym problemem. Załóżmy, że w tym przypadku odkryliśmy uczucie złości i urazy, a konkretnie czujemy się obrażeni za to, że nie spędzamy razem romantycznie czasu. To, czego tak naprawdę chcemy tego wieczoru, to spędzić razem czułe chwile. Kiedy pozwolimy sobie czuć się w porządku z tym, że to, czego naprawdę chcemy, to pełna miłości bliskość, nagle doznajemy olśnienia, że w ogóle nie chcemy iść do kina. Chcemy tylko być razem. Może też być inny powód. Możemy odkryć, że za chęcią pójścia do kina kryje się strach, ponieważ chcemy w ten sposób uniknąć wspólnej rozmowy i bliskości. Jesteśmy pełni nieprzyjemnych uczuć, obrażeni.

Odpuszczamy więc najpierw chęć zmiany tego stanu i po prostu pozwalamy mu być. To w porządku, że czujemy się urażeni. Gdy poddajemy i odpuszczamy swój opór wobec negatywnych emocji, nasze poczucie winy się zmniejsza – przyznajemy się partnerowi do tego, że byliśmy na niego obrażeni. Rozpoczyna się roz-

mowa i zostają oczyszczone również uczucia drugiej osoby, Oboje czujemy ulgę i większą bliskość, po czym mówimy, „Do diabła z filmem. Zostańmy w domu, kochajmy się, a później chodźmy na spacer w świetle księżyca".

Podejście to gwarantuje sukces w podejmowaniu wszelkich decyzji. Gdy najpierw oczyścimy ukryte uczucia związane z daną sprawą, decyzje staną się bardziej realistyczne i mądrzejsze. Przypomnij sobie, jak często zmieniałeś zdanie i żałowałeś dawnych wyborów. Dzieje się tak z powodu ukrytych za decyzją nierozpoznanych i nieuwolnionych uczuć.

Kiedy podejmiemy działanie, na które się zdecydowaliśmy, uczucie kryjące się pod tym wypływa. Wtedy z perspektywy nowej przestrzeni odczuć okazuje się, że decyzja była niewłaściwa. Dzieje się to tak często, że większość osób rozwinęło lęk przed podejmowaniem decyzji, ponieważ w przeszłości tak często okazywały się błędne. Rozwiązywanie zadawnionych problemów z pomocą mechanizmu poddania często może być szybkie jak błyskawica. Aby odkryć, jak szybko działa, wypróbuj go samodzielnie.

Wybierz kilka problemów, z którymi od dawna nie możesz się uporać, i przestań szukać odpowiedzi, jak je rozwiązać. W pierwszej kolejności zauważ, jakie ukryte uczucia wygenerowały pytanie. Gdy uwolnisz je, odpowiedź objawi się sama.

Styl życia

Wiele naszych działań i przywiązań opiera się na strachu i złości oraz winie i dumie. Odpuszczając te uczucia w dowolnym obszarze, możemy wznieść się do poziomu świadomości Odwagi, na którym w życiu zaczynają dokonywać się zmiany. A jeśli nawet wtedy zdecydujemy się kontynuować te same działania, znacznie zmieni się nasza motywacja i tym samym będziemy osiągać zupełnie inne efekty niż w przeszłości. Choćby korzyści emocjonalne będą inne. Zamiast ponurej satysfakcji możemy doświadczyć radości. Możemy złapać się na tym, że wykonujemy tę samą czynność, lecz teraz robimy ją z przyjemnością, a nie z obowiązku. Robimy to, ponieważ tego chcemy, a nie dlatego, że musimy. Tracimy wówczas znacznie mniej energii.

Jednym z zachwycających odkryć, jakie wówczas poczynimy, jest to, że nasza zdolność miłości wykracza daleko poza to, o czym kiedykolwiek śniliśmy. Im bardziej odpuszczamy, tym bardziej stajemy się zdolni prawdziwie kochać. Coraz więcej i więcej czasu będziemy spędzać, robiąc rzeczy, które kochamy, z ludźmi, wobec których będziemy czuć rosnącą miłość. Kiedy to się zaczyna dziać, życie się zmienia. Wyglądamy inaczej. Ludzie odmiennie na nas reagują. Jesteśmy zrelaksowani, szczęśliwi i wyluzowani. Przyciągamy ludzi, ponieważ przy nas czują się komfortowo i radośnie. Kelnerzy i taksówkarze nagle w tajemniczy sposób stają się bardzo uważni i uprzejmi, a my zaczynamy się zastanawiać: „Co się stało z tym światem?". Odpowiedź na to pytanie jest prosta: „Ty się zmieniłeś!".

Gdy uwolnimy i porzucimy negatywność, docieramy do własnej mocy. To się samo dzieje. Szczęście było tu cały czas i teraz jaśnieje, ponieważ uwolniliśmy się od tego, co je blokowało. Wpływamy teraz pozytywnie na każdego, z kim mamy kontakt. Miłość ma najpotężniejszą energię ze wszystkich emocjonalnych wibracji. Dla miłości ludzie pokonają każdą odległość i zrobią to, czego nie zrobiliby za żadne pieniądze.

Gdy zostaną usunięte zahamowania wynikające z negatywności oraz wszystkie „nie mogę", otwierają się w życiu nowe prze-

strzenie. Sukces przychodzi kiedy robimy to, co najbardziej lubimy, jednak większość osób jest przywiązanych do swoich wyobrażeń, co muszą robić. Gdy ograniczenia zostają porzucone, zyskujemy dostęp do nowych obszarów kreatywności i ekspresji.

Weźmy przykład młodej kobiety ze sporym naturalnym talentem muzycznym, która większość czasu spędza w nudnej pracy i uważa, że musi w niej tkwić z powodów finansowych. Zawsze lubiła grać na instrumentach, gdy jest sama w domu. Jest to coś, co robi wyłącznie dla własnej przyjemności. Z powodu braku pewności siebie rzadko gra dla innych ludzi, nawet przyjaciół. Po tym, jak zaczęła uwalniać wewnętrzne ograniczenia, wszystkie uczucia o niskiej energii, które hamowały ekspresję – jej umiejętności i pewność siebie wzrosły tak gwałtownie, że zaczęła grać przed publicznością. Jej talent został dobrze przyjęty, zapewniając intensywną karierę muzyczną. Ukazało się jej profesjonalne nagranie, które było na tyle zyskowne, że mogła zrezygnować z części etatu w dotychczasowej pracy. Zaczęła więcej czasu i energii poświęcać rozkwitającej karierze, która przyniosła jej ogromną radość i satysfakcję. Choć nie znała się w ogóle na biznesie, rozkręciła własną firmę muzyczną i w ciągu roku jej płyty dystrybuowano w Stanach Zjednoczonych, a następnie w Europie. Ku własnej radości odkryła, że odnosi sukces, robiąc to, co lubi najbardziej. Jej rosnąca energia i szczęście były widoczne dla wszystkich wokół, a sukces przenosił się na pozostałe obszary życia.

Inny przykład to inżynier w średnim wieku, bez jakichkolwiek zdolności twórczych, który zawsze nie znosił poezji. Po opanowaniu uwalniania i odpuszczania negatywnych uczuć nagle odkrył, że pisze wiersze w stylu japońskiego haiku. Bez wysiłku zaczął zapisywać nimi całe ryzy papieru, a później rozwinął umiejętność pisania automatycznego.

Jeszcze jednym przykładem jest sześćdziesięcioletnia kobieta, która zdecydowała się wrócić na studia, choć miała pracę w pełnym wymiarze godzin. Zdobyła stopień licencjata, następnie magistra, a w końcu doktora i zajęła bardzo ważne i odpowiedzialne stanowisko.

Przykładów, które można przytoczyć, jest dosłownie tysiące.

We wszystkich widać gwałtowny rozwój w życiu osób, które poddały i odpuściły „nie mogę". Życiowe sytuacje, często trwające latami, można rozwiązać bardzo szybko.

Paradoksalnie, takie przełomy i ekspansja mogą być przykre dla przyjaciół i członków rodziny, ponieważ zaburzają dotychczasową równowagę. To, co robiliśmy ze względu na własne „zduszenie", strach, poczucie winy czy poczucie obowiązku, możemy nagle przestać robić.

Kolejne poziomy świadomości zmieniają sposób postrzegania, otwierając nowe horyzonty. Wiele powodów kierujących ludźmi może nagle stracić znaczenie. Zaczynają blaknąć takie motywy jak pieniądze, sława, poważanie, pozycja, prestiż, władza, ambicja, rywalizacja i potrzeba zabezpieczenia. Zamiast nich zaczynamy kierować się miłością, współpracą, spełnieniem, wolnością, ekspresją twórczą, poszerzaniem świadomości, zrozumieniem i duchową uważnością. Zaczynamy bardziej polegać na intuicji i uczuciach niż na myśleniu, rozumie i logice.

Osoby, które są bardzo „jang" mogą odkryć swój pierwiastek „jin" i odwrotnie. Sztywne wzorce ustępują miejsca łatwości przystosowania. Bezpieczeństwo i asekuracja tracą znaczenie na rzecz odkrywania i poznawania. Nabiera rozpędu życie osobiste, zastępując utknięcie w koleinach życiowej rutyny.

Zaskakującą obserwacją dotyczącą Techniki Uwalniania jest to, że zmiany potrafią zachodzić bardzo gwałtownie. Schematy, jakimi się dotąd kierowaliśmy mogą nagle zniknąć, a długotrwałe zahamowania mogą zostać uwolnione w ciągu minut, godzin lub dni. Nagłym zmianom towarzyszy wzrost witalności. Uwolniona, dzięki odpuszczeniu negatywności, energia życiowa teraz zasila pozytywne postawy, myśli i uczucia wraz z sukcesywnym wzrostem osobistej mocy. Myśli stają się bardziej efektywne. Osiąga się więcej przy mniejszym wysiłku. Zamiary nabierają mocy dzięki usunięciu wątpliwości, lęków i zahamowań. Wraz z pozbyciem się negatywności uwalniają się dynamiczne siły i to, co dotąd było nierealnym snem, staje się zrealizowanym celem.

Rozwiązywanie problemów psychologicznych: porównanie z psychoterapią

Uwalnianie zazwyczaj przynosi efekty znacznie szybciej niż psychoterapia. Często bardziej wyzwala i stymuluje rozwój świadomości i uważności. Psychoterapia jednak ma lepsze sposoby, by I naświetlać ukryte schematy. Obie te metody mogą znakomicie współdziałać. Technika Uwalniania wspiera i przyspiesza psychoterapię, a także wynosi jej cele na wyższy poziom. Psychoterapia może być bardziej satysfakcjonująca intelektualnie ze względu na werbalny charakter i skoncentrowanie na wszystkich „dlaczego" kryjących się za zachowaniem. Jednak jest to jednocześnie jej ograniczenie. Zbyt często jedyne, co osiąga, to intelektualny wgląd, a emocjonalne przepracowanie go jest bardzo wolne, często bolesne i pacjent automatycznie go unika.

Z drugiej strony Technika Uwalniania zajmuje się emocjonalnym „Co czuję", z chwili na chwilę, bez angażowania intelektu. „Dlaczego" samoczynnie wychodzi na jaw, gdy tylko „co" zostanie porzucone. Czym innym jest analizowanie podstawowych przyczyn depresji, a czym innym całkowite wejście w głąb beznadziei, odpuszczając swój opór przed nią. Pozwalając sobie w pełni ją czuć i odpuszczając każde doznanie, każdą myśl i każdą najmniejszą korzyść, którą z niej czerpiemy, stajemy się wolni. Nie jest konieczne zagłębianie w przyczynę depresji, by uwolnić się od niej.

Cele Techniki Uwalniania znacznie wykraczają poza cele psychoterapii. Ostatecznym jej dążeniem jest całkowita wolność. Dążeniem terapii jest „wyregulowanie" ego, doprowadzając je do zdrowej równowagi. Obie te metody opierają się na innych paradygmatach rzeczywistości. Przedmiotem psychoterapii jest zastąpienie niezadowalających programów mentalnych bardziej] satysfakcjonującymi. W przeciwieństwie do Techniki Uwalniania, która ma na celu wyeliminowanie ograniczających programów mentalnych i emocjonalnych, osiągnięcie nieuwarunkowanego umysłu, a w końcu przekroczenie samego umysłu i wejście w wyższe stany świadomości Miłości i Pokoju.

Podczas terapii jesteśmy zależni od terapeuty, jego umiejętności i stylu pracy, polegamy też na teoriach psychologicznych, pod

którymi podpisujemy się razem z terapeutą. Badania naukowe ujawniają, że efekty terapii nie zależą od psychoterapeutycznej metody terapeuty, jego przeszkolenia ani sposobu pracy. Zależą natomiast od wzajemnego oddziaływania tych elementów i tego, w jakim stopniu pacjent pragnie poprawy, czy ma zaufanie do terapeuty i wiarę w jego skuteczność. Zatem działają tu psychiczne czynniki, o których psychoterapia nie mówi.

W przypadku mechanizmu uwalniania nie jest się w roli pacjenta, nie polega się na innej osobie czy teorii. Najgłębsze źródła neurotycznych wzorców samoczynnie wychodzą na jaw, gdy tylko się je uzna, odpuści i pozwoli im zniknąć. Ich podstawowe przyczyny często pozostają nietknięte przez psychoterapię. Z wyjątkiem kilku holistycznych nurtów (np. analiza jungowska, psychologia transpersonalna) psychoterapia może opierać się na ograniczonym rozumieniu umysłu jako całości. Zazwyczaj jest adresowana jedynie do ego. Ignoruje i nie pojmuje wielkich sił, które determinują, kontrolują umysł i kierują nim. Odkąd celem większości podejść psychoterapeutycznych stało się dobrze dostosowane ego, psychologowie nie mają żadnej koncepcji na to, co znajduje się ponad nim.

Celem uwalniania jest wyeliminowanie ego. Ego jest lękliwe i ograniczone, a gdy zostanie poddane, odsłania się wewnętrzna Jaźń i ujawnia się to, co zawsze było znacznie potężniejsze niż ego. Wiele szkół psychoterapeutycznych nie ma żadnej prawdziwej wiedzy o Jaźni i w związku z tym pozostają ślepe na prawdę o rzeczywistości. Pod względem skuteczności psychoterapię można porównać do bryczki zaprzężonej w konia, podczas gdy mechanizm poddania jest niczym statek kosmiczny. W czasie, którego psychoterapia potrzebuje na powolne „grzebanie" w ograniczonym polu, uwalnianie przenosi nas znacznie dalej – w całkowicie inny wymiar.

Szczególna zaleta Techniki Uwalniania jest taka, że uwolnienie i odpuszczenie jednego negatywnego uczucia uwalnia również energię ukrytą za wieloma innymi negatywnymi uczuciami, wywiera więc na nas nieustanny całościowy pozytywny wpływ.

Na przykład odnoszący sukcesy dobrze wykształcony mężczyzna przez całe życie cierpi na poważny lęk wysokości, który jest

głęboką fobią. Zanim nauczył się stosować Technikę Uwalniania, miał wiele stresujących problemów w życiu. Gdy nauczył się jej, zaangażował się w uwalnianie i odpuszczanie swoich uczuć i lęków związanych z najważniejszymi życiowymi problemami i ani razu nie zajmował się ściśle pracą z własnym długotrwałym lękiem wysokości. Gdy później znalazł się w sytuacji, w której stał na dachu, ze zdumieniem odkrył, że jego lęk wysokości znacznie się zmniejszył. Zachwycił się tym i podszedł do krawędzi, na której usiadł ze zwieszonymi nogami. Mógł też teraz wchodzić na drabinę i spędzać na dachu godzinę bez żadnego dyskomfortu. Przykład ten pokazuje, że gdy odpuścimy lęk dotyczący jakiejś Jednej rzeczy, mniej jesteśmy zalęknieni w ogóle.

Psychoterapia pracuje nad poprawieniem neurotycznych wzorców. Natomiast uwalnianie zostało opracowane po to, by można było rozwiązać podstawowe przyczyny wszelkich neurotycznych tworów. Dekonstruuje podstawową strukturę uczuć i zachowań świadczących o nieprzystosowaniu. Psychoterapia stara się przywrócić równowagę w zakresie naszego neurotycznego funkcjonowania. Technika Uwalniania eliminuje sam neurotyzm.

Większość nurtów psychoterapeutycznych jest ograniczona u samej podstawy, ponieważ terapeuta zawęża swoje poszukiwania do tego, co świat uznaje za zdrowe, sprawnie funkcjonujące ego z wszystkimi jego restrykcjami. W tym paradygmacie zdrowy pacjent to ten, kto podziela te same iluzje i ograniczenia, która zostały przyjęte przez społeczeństwo i terapeutę. Dla odmiany celem Techniki Uwalniania jest przekroczenie iluzji świata i osiągnięcie skrytej za nią najwyższej prawdy – czyli realizacja Jaźni oraz odkrycie podstawy samego umysłu, źródła myśli i uczucia. Celem Techniki Uwalniania jest usunięcie podstawowego źródła bólu i cierpienia.

Brzmi to radykalnie i zdumiewająco i takie właśnie jest! Ostatecznie wszystkie negatywne uczucia pochodzą z jednego źródła. Gdy odpowiednio dużo negatywnych uczuć zostanie uwolnione, przyczyna cierpienia sama się ujawnia. Kiedy ją uwolnimy, poddamy i przestaniemy się z nim utożsamiać – ego zniknie. Tym samym zniknie też samo źródło cierpienia.

Każdy z nas ma ograniczoną ilość zmagazynowanej energii ne-

gatywnych emocji. Kiedy uwolnimy napięcie ukryte za daną emocją, wówczas przestaje się ona pojawiać. Na przykład jeśli przez jakiś czas nieustannie uwalniamy i odpuszczamy strach, w końcu nasz zapas lęków się wyczerpie. Trudno nas wtedy przestraszyć, wręcz jest to niemożliwe. Musi to być coś naprawdę mocnego. Osoba, która uwolniła ogromną ilość lęku, musi się nieźle naszukać, żeby czegoś znowu się bać. Zwyczajnie nie ma już w sobie energii strachu. Podobnie wygląda stopniowe zanikanie gniewu, tak że nawet poważna prowokacja nie jest go w stanie wzbudzić. Osoba, w której jest mało strachu i złości, przez większość czasu odczuwa głównie miłość i pełną miłości akceptację zdarzeń, ludzi oraz zmienności życia.

Rozdział 17

PRZEMIANA

Choć Technika Uwalniania wydaje się prosta i łatwa, jej rezultaty są niezwykle potężne. Szybkie uwolnienie z jednoczesnym odpuszczeniem dokonane niemal na poczekaniu może niekiedy przynieść wielką zmianę w życiu. Można porównać to do steru okrętu. Jeśli koło steru przestawimy o zaledwie jeden stopień, w tej chwili niemal nie zauważymy różnicy; jednak w miarę przemieszczania się statku godzina za godziną, dzień za dniem zmiana kierunku o jeden stopień spowoduje ostatecznie dotarcie do zupełnie innego miejsca, wiele mil od pierwotnego kursu.

W tym rozdziale przyjrzymy się efektom, jakie Technika Uwalniania przynosi w tych dziedzinach życia, które większość osób najbardziej interesują: zdrowie, obfitość i szczęście. Omówimy, jak doświadcza ich zazwyczaj większość ludzi, a później dla kontrastu pokażemy zmiany, które zachodzą w miarę postępów w stosowaniu Techniki Uwalniania. Zmiany te są dość oczywiste, gdy obserwuje się życie innych ludzi, którzy stosują tę technikę. Tak samo wyraziste będą również w twoim życiu. Czasami nie będziesz zdawać sobie z nich sprawy, jednak zaleca się kontynuowanie pracy z własną listą celów i odhaczanie tych, które zrealizujesz, dzięki temu będziesz świadom postępu i staniesz się na niego uważny. Wykonanie tego kroku w kierunku samouważności pozwoli ci ominąć pułapki umysłu. Gdy decydujemy się na stosowanie jakiejś techniki, by ulepszyć własne życie, i gdy ta poprawa następuje, umysł ma szczególną tendencję, by umniejszać technikę, która spowodowała zmianę. To tak, jakby umysł miał ego i było one tak próżne, by nie chcieć okazać uznania temu, co na nie zasługuje. Skłonność umysłu do umniejszania wewnętrznego postępu czasami jest dość komiczna. Na przykład mężczyzna, który tkwił na tym samym stanowisku przez 23 lata, zaczął stosować Technikę Uwalniania. W ciągu kilku miesięcy nagle wskoczył na pozycję wiceprezesa, a z końcem roku objął stanowisko prezesa firmy. Spytany, czy jest zadowolony z siebie w związku z tym, co osiągnął dzięki wewnętrznej pracy, jego umysł całkowicie ją zanegował, przypisując wszelkie zasługi „zmianie modelu

firmy". Jego małżeństwo również bardzo skorzystało, a umysł i tym razem przypisał pozytywne zmiany przyczynie zewnętrznej: „Moja żona w końcu zmieniła swoje podejście". Poprawiła się też jego relacja z synem, a umysł znów pominął wewnętrzną przemianę i stwierdził, że to syn dojrzał.

Z informacji przedstawionych w dalszej części wynika, że nietrudno jest przejść z jednego poziomu na wyższy. Może to jedynie wydawać się „trudne" ze względu na obecny sposób widzenia. Ważne, by pamiętać, że nasza percepcja zmieni się w miarę uwalniania i odpuszczania. A cele zostaną osiągnięte w sposób automatyczny. To, co teraz wydaje się niemożliwe, odejdzie w niepamięć, jeśli będziemy praktykować tę technikę przez jakiś czas.

Zauważymy również, że gdy umysł porówna życie na niższym i wyższym poziomie świadomości, może pojawić się od czasu do czasu specyficzny opór w stosunku do wyższego poziomu funkcjonowania. Umysł stanie się krytyczny i będzie próbował zachować twarz, kpiąc z wyższego stanu. To dla nas cenna wskazówka, ponieważ takie podejście ma uniemożliwić osiągnięcie wyższego stanu życia.

Sam proces czytania materiału zawartego w tej książce jest bezcenny, ponieważ precyzyjnie ujawni, jakie są blokady oraz dlaczego dokładnie określone cele są niemożliwe do osiągnięcia w obecnym czasie. Gdy ujawni się opór, krytycyzm i dyskredytowanie, możemy zacząć je poddawać i odpuszczać już teraz – podczas czytania o nich. To doskonała okazja ujawnienia wewnętrznych blokad przed urzeczywistnieniem. Jak mówił Pogo*: „Wróg zidentyfikowany! To my nim jesteśmy".

* Pogo – bohater amerykańskiego komiksu Walta Kelly'ego o tym samym tytule.

Jako profesjonalny psychoterapeuta i psychiatra z kilkudziesięcioletnim doświadczeniem klinicznym i przeszkoleniem sądziłem, że funkcjonowanie na tych wyższych poziomach świadomości Jest dla większości osób nieosiągalne. Jednak poznanie działania Techniki Uwalniania na poziomie praktycznym oraz obserwacja setek rodzin, przyjaciół, pacjentów i byłych pacjentów odmieniających własne życie, całkowicie zmieniły ten pogląd.

Teraz wyższe poziomy funkcjonowania wydają mi się automa-

tyczne, łatwe do osiągnięcia i dostępne każdemu, często w zaskakująco krótkim czasie. Faktem jest, że niektóre z tych poziomów sukcesu i szczęścia wydają się niemożliwe do zrealizowania, jednak poziom twojej świadomości podniósł się już wskutek samego przeczytania tej książki. Możesz powiedzieć więc sobie już na samym początku, że wyższe poziomy funkcjonowania nie tylko możesz osiągnąć, lecz są twoim wrodzonym prawem – naturalnym stanem, którego pozbawiło cię całe programowanie, któremu umysł był poddawany od chwili narodzin.

Przed dalszą lekturą zaleca się, by usiąść w ciszy i dokonać duchowej decyzji, by odpuścić opór przed funkcjonowaniem na wyższym poziomie świadomości. Oznacza to decyzję, by przestać odmawiać sobie dostępu do wyższych poziomów świadomości oraz zdecydowanie się na odpuszczenie wszelkich zahamowań wobec szczęścia, sukcesu, zdrowia, akceptacji, miłości i pokoju.

Gdy podejmiesz tę decyzję, proces zostanie rozpoczęty, ponieważ umieścisz całe swoje doświadczenie w kontekście, który samoczynnie zacznie się odsłaniać.

Zdrowie

Stopniowo staje się oczywiste,
że ciało w ogóle siebie nie doświadcza.
To umysł doświadcza ciała.

Przeciętny człowiek jest zaabsorbowany ciałem, jego funkcjonowaniem, wydolnością, wyglądem i przetrwaniem. Przeciętny umysł nękają zmartwienia, strach przed dolegliwościami, cierpieniem, chorobami i śmiercią – zatem umysł myśli, jak tu ochronić ciało. Prowadzi to do nadmiernego skupiania się na diecie, wadze, ćwiczeniach i zdrowym otoczeniu. Z takim wewnętrznym napięciem przeciętna osoba na koniec dnia zazwyczaj czuje się niczym ofiara: wyprana z energii i wyczerpana.

Jedną z konsekwencji takiego zaabsorbowania ciałem jest przekierowanie na nie uwagi. Ciało znajduje się w centrum i fiksujemy się na punkcie tego, co ciało robi, gdzie się znajduje, jak się porusza. Pojawia się obsesja na punkcie jego przetrwania oraz aprobaty i nastawienia innych osób wobec naszego ciała, jego wyglądu i zachowania.

Przyczyną tego zainteresowania ciałem jest nieświadome utożsamianie się z nim: „Ja jestem ciałem". To bardzo ograniczony poziom świadomości. W zasadzie, w środowisku duchowym nazywa się go „brakiem świadomości". Błędne utożsamienie z własnym ciałem cechuje zawężona uważność, przypomina to założenie klapek na oczy. To jakby mieć pryszcz na nosie i uważać, że cały świat kręci się teraz wokół niego, i przez cały dzień myśleć tylko o nim.

Zdaj sobie sprawę, jak wiele energii zabiera ci nieustanne zaabsorbowanie ciałem. Nasze umysły ciągle są programowe niezliczonymi zbiorami przekonań dotyczących ciała: tego, czego potrzebuje, co będzie dla niego dobre oraz niemającego granic narażenia na wszystko, co może mu się stać. Z tego powodu nieustannie korzystamy z wszelkiego rodzaju środków służących zachowaniu zdrowia, na przykład kupujemy tylko zdrową żywność, bez końca wczytujemy się w etykiety na opakowaniach, poszukując potencjalnie trujących składników, obawiamy się stać obok

palącego papierosy, obawiamy się kurzu i pyłków oraz wszelkich zanieczyszczeń środowiska. Mamy obsesję niwelowania wszystkich tych „zagrożeń" za pomocą najróżniejszych środków zaradczych.

Zgodnie z tym, co omawialiśmy wcześniej, podatność na wszelkie choroby jest jedynie wytworem umysłu, a ciało reaguje na to, w co wierzy umysł. Udowodniliśmy to za pomocą przykładu osobowości wielorakiej, gdzie przy każdej osobowości ciało tej samej osoby odzwierciedlało to, w co akurat wierzył jej umysł.

Gdy zaczniemy uwalniać wszystkie swoje lęki, unieważniać zbiory przekonań i utwierdzać się, że prawdziwa Jaźń jest Nieskończona i nie podlega żadnym ograniczeniom, polepszymy swoje zdrowie, osiągniemy dobrostan i wzrost energii witalnej.

Pomocne jest następujące afirmowanie: „Jestem nieograniczoną Istotą, nie podlegam

działaniu „. W puste miejsce możemy wstawić dowolną chorobę czy substancję, którą umysł wskutek zaprogramowania postrzega jako potencjalnie groźną.

Po uwolnieniu różnych lęków związanych z ciałem, trosk i wszystkich przekonań na jego temat, choroby fizyczne zaczną cofać się samoczynnie. Poczujemy, że więcej w nas życia i że jesteśmy wewnętrznie wolni. W stanie całkowitego poddania i odpuszczenia fakt, że mamy ciało jest ledwie zauważalny. Nie jesteśmy w ogóle nim zaabsorbowani, jest na peryferiach naszej uważności. Funkcjonuje bezwysiłkowo, gładko, przy minimalnej atencji.

Osoba, która jest w stanie poddania, może jeść cokolwiek i przebywać gdziekolwiek, a mimo to nie boi się o zanieczyszczenie, skażenie, przemarznięcie, bakterie, pole elektromagnetyczne, roztocza w dywanie, dym, kurz, sierść zwierząt, trujący bluszcz, pyłki i barwniki spożywcze.

Zmienia się postrzeganie własnego ciała, które teraz wydaje się marionetką lub zwierzątkiem. Percepcja zmienia się z „Jestem ciałem" na „Mam ciało".

Stopniowo staje się oczywiste, że ciało w ogóle siebie nie doświadcza. To umysł doświadcza ciała. Bez umysłu w ogóle nie uświadamialibyśmy sobie ciała. Ramię nie może doświadczyć tego, że jest ramieniem. Jedynie umysł doświadcza istnienia ramienia. Jest to oczywiście podstawą funkcjonowania anestezji. Gdy umysł pogrąży się we śnie, ciało nie jest świadome żadnych doznań. Powoli dociera do nas ten fakt, że ciało niczego nie doznaje, tylko umysł jest do tego zdolny.

To ważna zmiana w świadomości, ponieważ przestajemy być zaabsorbowani ciałem i jego ochroną. Większość uwagi skupia się na umyśle, czyli tam, gdzie znajduje się znacznie więcej mocy.

Gdy zmienimy myśli, uczucia i postrzeganie, zauważymy, że ciało dopasowuje się do nich. Odkryjemy, że ludzie tak naprawdę w ogóle nie reagują na nasze ciało, lecz na postawę duchową, poziom energii i poziom świadomości.

Pewnego dnia doznamy olśnienia, że wszyscy i wszystko na tym świecie reaguje na nasz poziom świadomości, naszą intencję i wewnętrzne uczucie, jakim coś lub kogoś obdarzamy. Odbieramy magnetyzm świętych, takich jak Matka Teresa, Dalajlama, Mahatma Gandhi. Widzimy, że są kochani nie ze względu na wygląd, lecz z powodu wewnętrznej miłości i spokoju, jakimi emanują. Zmiana punktu koncentracji z poziomu fizycznego na poziom świadomości szybko zaczyna przynosić efekty.

Stałe uwalnianie negatywnych uczuć i myśli oznacza, że powiązane z nimi poczucie winy jest również cały czas odpuszczane. Ten, kto nie kieruje się poczuciem winy, przestaje mieć tendencję do przyciągania chorób. Na poziomie podświadomym wina wymaga kary i choroby z jej bólem i cierpieniem – to najczęstszy sposób umysłu, by dokonać na sobie odwetu. Samokaranie się może przyjąć też formę wypadku, przeziębienia, zarażenia grypą, artretyzmu czy każdej dowolnej choroby, jaką umysł wymyślił.

Przez telewizję i prasę choroby mogą rozprzestrzenić się powodując epidemie. Gdy wybitny autorytet przekazuje publicznie informację o jakiejś poważnej chorobie, następuje gwałtowne zwiększenie liczby zachorowań na tę przypadłość. Nieświado-

mość chwyta się tej choroby i wykorzystuje ją do wyrównania rachunków. Przy nieustannym uwalnianiu i odpuszczaniu swojego ukrytego poczucia winy czujemy go coraz mniej i mniejsza jest nasza potrzeba odpokutowania. Dlatego, osoba wolna od negatywności i winy zazwyczaj jest też wolna od chorób i cierpienia.

Uzdrowienie może być spektakularne: pewna kobieta miała zaawansowane stadium stwardnienia rozsianego, bez nadziei na wyzdrowienie. Profesor medycyny zrobił wszystko co mógł i poddał się, uznając jej przypadek za beznadziejny. Wówczas kobieta sięgnęła po *Kurs cudów** i studiując go, zaczęła odpuszczać poczucie winy. Pracując z tym domowym kursem, który opiera się na kontemplowaniu jednej krótkiej lekcji dziennie przez 365 dni, zaczęła pozbywać się całego poczucia winy i pretensji poprze! przebaczenie. Nieustannie przebaczając i niwelując negatywne uczucia, a razem z nimi ukryte poczucie winy, sprawiła, że choroba samoczynnie się cofnęła. Gdy teraz to piszę, ona od lat jest już zdrowa i promienieje, zadowolona ze swego życia.

* Helen Schucman, *Kurs cudów*, Centrum 2015.

Zdrowie i dobrostan są zatem zasadniczo automatyczną konsekwencją uwolnienia poczucia winy i innych negatywności. Równie ważne jest przy tym uwalnianie oporu przed dobrym stanem zdrowia i lepszym samopoczuciem. Dzięki mechanizmowi poddania całą gamę chorób można zmienić w dobrostan.

Jak mówiliśmy wcześniej, mogą zdarzyć się rzadkie przypadki, kiedy choroba lub cierpienie nie ustępuje z powodu nieznanych czynników, jakimi mogą być obciążenia karmiczne. Kontynuowanie uwalniania i odpuszczania przynosi uzdrowienie na poziomie wnętrza, tak że nawet jeśli ciało zdaje się cierpieć ograniczenia i inni mogą postrzegać dany stan jako „tragiczny", osoba czuje spokój i emanuje dobrym samopoczuciem, które podnosi innych na duchu. Przy bardzo głębokim uwalnianiu, odpuszczamy użalanie nad sobą, poczucie winy i opór wobec życiowych okoliczności. Przestajemy też uważać chorobę za przeszkodę w osiągnięciu szczęścia, widząc w niej raczej błogosławieństwo.

W ostatnich latach publicznym przykładem takiego zjawiska był papież Jan Paweł II, który potraktował postępującą chorobę Parkinsona jako duchową sposobność do zjednoczenia się z cier-

piącymi, a nawet przejęcia ich cierpienia na siebie.

Obfitość

Gdy odzyskamy moc,
którą przekazaliśmy pieniądzom i zobaczymy,
że to nasza własna moc –
pieniądze przestają nas absorbować i nie musimy ich gromadzić.

To ważny temat nie tylko ze względu na bezpośredni wpływ, jaki wywiera na nasze życie, lecz również dlatego, że bardzo szybko i łatwo możemy zdać sobie sprawę z własnych uczuć, myśli i postaw związanych z pieniędzmi. Dla umysłu, który trzyma się ograniczonego zbioru przekonań oraz negatywnych myśli i uczuć, pieniądze są „problemem". Są źródłem nieustannego zmartwienia i niepokoju, beznadziei i rozpaczy lub też próżności, dumy, arogancji, nietolerancji wobec innych, zazdrości i zawiści. W najgorszym wypadku efektem negatywności jest poczucie finansowego ograniczenia, braku i ciągłego niezaspokojenia. Na polu finansów poczucie „nie mogę" wynikające z lęków i ograniczeń często jest omijane przez całkowite unikanie zagadnienia pieniędzy i pełną rezygnacji zgodę na niski status społeczny, postrzegany jako „nieunikniony".

Nieświadomość doprowadza do zaistnienia tego, na co swoim zdaniem zasługujemy. Jeśli postrzegamy siebie jako małego, ograniczonego i skąpego, w wyniku skumulowanego poczucia winy nieświadomość zamanifestuje takie warunki ekonomiczne w naszym życiu. Własny stosunek do pieniędzy można odkryć, przyglądając się temu co dla nas oznaczają. Na przykład widzimy, do jakiego stopnia pieniądze są równoznaczne z bezpieczeństwem, władzą, splendorem, atrakcyjnością seksualną, skutecznym współzawodnictwem, poczuciem własnej wartości oraz naszej wartości w oczach innych i całego świata.

Pomocne jest usiąść z kartką papieru, opatrzyć ją nagłówkiem „Pieniądze" i wypisać, jakie jest ich prawdziwe znaczenie w różnych obszarach życia. Następnie zapisać własne uczucia związane z każdym z tych aspektów i zacząć uwalniać i odpuszczać każde negatywne uczucie i postawę.

Gdy tego dokonamy, ku swojemu zaskoczeniu odkryjemy, że podstawowym zagadnieniem nie są pieniądze same w sobie.

Ważniejsze niż pieniądze są omawiane wcześniej korzyści emocjonalne, które mamy nadzieję dzięki nim uzyskać.

Na przykład odkrywamy, że pod pragnieniem pieniędzy kryje się między innymi cel, by stać się szanowanym i cenionym. Dzięki temu dostrzegamy, że to nie pieniądze nas interesują, lecz raczej chodzi o szacunek do samego siebie i poczucie własnej wartości, które sądziliśmy, że nam zapewnią. Widzimy, że pieniądze są tylko narzędziem do uzyskania czegoś innego. Doznajemy też olśnienia, że cele, które chcieliśmy zrealizować za pomocą pieniędzy, można osiągnąć bezpośrednio.

Im wyższe jest poczucie własnej wartości, tym mniej potrzebujemy aprobaty ze strony innych. Gdy zdamy sobie z tego wszystkiego sprawę, pieniądze nabiorą innego znaczenia w każdej sferze życia. Staną się przydatnym środkiem w osiąganiu wyższych celów, lecz nie celem samym w sobie.

Kiedy nie jesteśmy świadomi tego, co oznaczają dla nas pieniądze, mają nad nami władzę. Kierują nami nieświadome przekonania dotyczące pieniędzy i wszelkie związane z nimi programowanie. Jak w przypadku milionera, który gromadzi kolejne miliony i nigdy nie ma wystarczająco dużo. Dlaczego tak się dzieje? Ponieważ nigdy nie zatrzymał się, by sprawdzić, co tak naprawdę znaczą dla niego pieniądze.

Jeśli obsesyjnie uganiamy się za pieniędzmi czy innymi symbolami bogactwa, dzieje się tak, ponieważ nasze poczucie własnej wartości jest tak niskie, że zrekompensowanie sobie tego wymaga ogromnej ilości pieniędzy. Wewnętrzna niepewność jest tak wielka, że żadna kwota nie może jej usunąć. Można powiedzieć, że im mniejsi czujemy się wewnątrz, tym więcej musimy zgromadzić władzy, pieniędzy i prestiżu, próbując zrekompensować sobie to poczucie.

Gdy jesteśmy w stanie poddania, nie ma w nas tej wewnętrznej małości, niepewności i niskiej samooceny. Wówczas pieniądze stają się dla nas jedynie narzędziem do osiągania celów na tym świecie. Czujemy się bezpiecznie, wiedząc, że dóbr zawsze będzie pod dostatkiem. I że zawsze otrzymamy to, co niezbędne, kiedy potrzeba się pojawi, ponieważ mamy głębokie poczucie realizacji, spełnienia i satysfakcji. Pieniądze nie są już przyczyną niepokoju,

lecz źródłem przyjemności.

W pewnym sensie może się nawet wydawać, że jesteśmy obojętni na pieniądze. Gdy potrzebujemy ich do dokończenia projektu, wydają się wręcz magicznie pojawiać. Nie mamy poczucia, że musimy o nie zabiegać, ponieważ jesteśmy połączeni ze źródłem własnej mocy.

Gdy odzyskamy moc, którą przekazaliśmy pieniądzom i zobaczymy, że to nasza własna moc – pieniądze przestają nas absorbować i nie musimy ich gromadzić. Gdy raz odkryjemy przepis na wytwarzanie złota, nie musimy nosić worka ze złotem na swoich barkach z wszystkimi związanymi z nim zmartwieniami i niepokojami.

Problemem z nadmiernym gromadzeniem pieniędzy jest oczywiście nieustanny lęk przed ich utratą. To tragikomiczne obserwować kogoś, kto ma majątek wart 50 mln dolarów i miał niemal załamanie nerwowe, kiedy wskutek biznesowego przeoczenia traci 10 mln dolarów. Ten człowiek wpadł w panikę. Był przerażony, że nie zdoła przetrwać na tej planecie, mając jedynie 40 mln dolarów.

Osoba cierpiąca na wewnętrzne ubóstwo ma niepohamowany pęd do gromadzenia dóbr na poziomie materialnym. Tej duchowej biedzie towarzyszy egoistyczna postawa lub związana z nią próżność i fałszywa duma.

Bardzo powszechnym zjawiskiem wśród osób stosujących Technikę Uwalniania jest nagłe wejście w obfitość. Aktorzy, którzy dotąd zmagali się zawodowo, otrzymują główne role w Hollywood. Dramatopisarz na krawędzi ubóstwa tworzy sztukę, która staje się przebojem Broadwayu. Paradoksalnie, niektórzy ludzie stali się tak obojętni na finanse, że pozbyli się wielkich pieniędzy i zaczęli prowadzić znacznie prostsze życie. Nie są już zainteresowani pieniędzmi, zapanowali nad nimi. Duchową satysfakcję, której poszukiwali za pomocą dóbr materialnych, osiągają w sposób bezpośredni, dzięki czemu wewnętrzne szczęście jest niezależne od zewnętrznego bogactwa.

W tym stanie wewnętrznej wolności człowiek staje się niezależny od świata zewnętrznego, który przestaje mieć na niego wpływ. Dzieje się tak, ponieważ przekraczamy to, nad czym przej-

mujemy panowanie.

Szczęście

Na poprzednich stronach poświęconych zdrowiu i bogactwu, dotknęliśmy już ważnych aspektów związanych z ogólnym odczuwaniem szczęścia. Teraz skupimy się na emocjach, ponieważ poprzez nie rzeczywiście doświadczamy życia. Celem zdrowia i dostatku jest osiągnięcie szczęścia tylko dlatego, że tak zakładamy, i do pewnego stopnia to prawda. Jednak szczęścia można doświadczyć bezpośrednio i na tym poziomie jest ono względnie niezależne od zdrowia i dostatku.

Przyjrzyjmy się obiektywnie powszechnemu przeświadczeniu czym jest szczęście. Zacznijmy od tego, że szczęście jest bardzo niestabilne. Przypadkowe spostrzeżenie, krytyczny komentarz, uniesiona brew, samochód zajeżdżający nam drogę wystarczą, by szczęście przeciętnego człowieka prysło w okamgnieniu. Zagrożenie utratą pracy, brak zaufania w związku, diagnoza choroby wygłoszona przez lekarza czy bezczelny taksówkarz, to aż nadto, by sprawić, że większość ludzi będzie miała zmarnowany dzień. Dlaczego poczucie szczęścia jest tak kruche, że zwyczajne zdarzenia mogą nim tak zachwiać?

W rozdziale poświęconym anatomii emocji analizowaliśmy już tego przyczyny. Efektem negatywnych uczuć, myśli i postaw połączonych z nieustannym ocenianiem i krytyką ludzi często jest poczucie oddzielenia od innych. Ze względu na to poczucie osamotnienia i wewnętrznego oddzielenia relacje przyjmują formę przywiązań, z całym lękiem, złością i zazdrością, które pojawiają się, gdy tylko coś temu przywiązaniu zagraża. Wewnętrzna negatywność skutkuje powszechnym przekonaniem: „Rodzisz się i umierasz samotnie". W rzeczywistości nic nie jest dalsze od prawdy. Jak wyjaśniają ostatnie książki poświęcone doświadczeniom z pogranicza śmierci, to za życia ludzie często czują się samotni, a w chwili śmierci doświadczają poczucia całkowitej jedności i połączenia (Eadie, 1992; Neal, 2011).

Z powodu przywiązań, zależności i przekonania o swojej małości możemy czuć się słabi i ograniczeni. Wynikająca z poczucia winy nietolerancja własnych głębokich myśli i uczuć jest projektowana na zewnątrz i sprawia, że świat wydaje się przerażającym

miejscem. Ponieważ lęki te są utrzymywane w umyśle, przerażające wydarzenia i doświadczenia są dosłownie sprowadzane do naszego życia. Strach powoduje przewlekły gniew i sprawia, że stajemy się podatni na ataki i wewnętrzny emocjonalny zamęt. Wraz z okresową rozpaczą i zdenerwowaniem pojawiają się ból i cierpienie.

Ego-umysł, który wszystko postrzega jako oddzielone od siebie, jest zazdrosne o każdego, kto wydaje się szczęśliwszy, odnoszący większe sukcesy czy mający lepszy związek, ładniejsze ciało, lepsze znajomości. Bardzo szybko z powodu braku wewnętrznej Jasności celów następuje dezorientacja prowadząca do samoużalania, zawiści i pretensji. Samopotępienie jest bez końca projektowane na świat zewnętrzny jako potępienie ze strony innych, co pogłębia poczucie winy i małości.

Dla niektórych jedyną ucieczką jest mania wielkości, nietolerancja, bigoteria, arogancja i złość, które mogą przyjąć postać okrucieństwa, apodyktyczności, brutalności i braku wrażliwości na uczucia innych, czemu często towarzyszy samousprawiedliwianie, takie jak: „Jestem osobą bezpośrednią, która zawsze mówi to, co myśli" czy „Jestem bardzo szczery, ze mną zawsze wiesz, na czym stoisz". Podobne twierdzenia są tylko przykrywką dla braku wrażliwości, do którego bardziej pasuje określenie prymitywizm.

Niska samoocena skutkuje krytycyzmem wobec siebie i innych, nieustannym współzawodnictwem, porównywaniem, analizowaniem, pogardzaniem, intelektualizowaniem, zwątpieniem i fantazjowaniem o zemście. Gdy wszystkie te mechanizmy zawodzą, powraca apatia oraz poczucie beznadziei i bycia skrzywdzonym. W takim stanie stopniowo alienujemy się, ponieważ tak wiele musimy o sobie ukrywać. Nasze zachowanie prowadzi do izolacji od innych ludzi i nierównowagi spowodowanej przypisaniem nadmiernej wartości tym obszarom życia, w których czujemy się komfortowo.

Z powodu tego wewnętrznego zamętu przeciętny człowiek zmuszony jest przez cały czas funkcjonować w stanie nieświadomym. Bardzo interesujące jest obserwować, jakie sposoby wynajduje umysł, by osiągnąć ten stan nieświadomości. Na przykład ktoś wstaje rano i natychmiast włącza radio lub telewizor, byle tylko przekierować uwagę z samego siebie i nie słuchać jego pa-

planiny. Mimo to myśli i uczucia mają tendencję do stałego mnożenia się, dopóki umysłu nie zaabsorbują przedsięwzięcia danego dnia, praca, różne działania lub przyjemności.

Odciąganie uwagi zaczyna się na poziomie ciała – całe to szczotkowanie, mycie, perfumowanie, pudrowanie, odświeżanie i pieczołowite dobieranie ubrania na dany dzień. Wybór ubrania przypomina o planie dnia, o tym, jaki jest przepełniony różnymi aktywnościami, wtłoczonymi w niego niekończącymi się spotkaniami, rozmowami telefonicznymi, zadaniami, zobowiązaniami towarzyskimi, obowiązkami domowymi oraz e-mailami. Podczas drogi do pracy czy wypełniania codziennych obowiązków czas zajmują rozmowy ze znajomymi, słuchanie radia w samochodzie, rozmowy telefoniczne, wysyłanie sms-ów czy czytanie porannej prasy w metrze. Gdy jest się na miejscu, uwaga skupia się na zdarzeniach zewnętrznych danego dnia: pracy, załatwianiu interesów, transakcjach, umowach, zmartwieniach, manipulacjach, niekończącym uganianiu się za władzą, poszukiwaniu głasków* i stale obecnym lęku o przetrwanie.

* Głask – pojęcie pochodzące z teorii analizy transakcyjnej opracowanej przez Ericka Berne'a; są to wszelkie bodźce pozytywne i negatywne otrzymywane od innych ludzi, dzięki którym czujemy się dostrzeżeni.

Wszystko to motywowane jest pragnieniem, by w jakiś sposób uzyskać większe znaczenie i mieć większe poczucie bezpieczeństwa oraz podnieść samoocenę i utwierdzić się w poczuciu własnej wartości za pomocą dowolnych środków.

Nie zdajemy sobie sprawy z szaleństwa tych zmagań, dopóki nagle jakaś okoliczność zewnętrzna nie zmusza nas do ich zaprzestania. Wówczas konfrontujemy się z wewnętrzną pustką, którą próbujemy zapełnić ciągłym karmieniem się powieściami, czasopismami, telewizją i surfowaniem po internecie. Pustki można też unikać, nieustannie chodząc na imprezy, uciekając w narkotyki, znieczulając się kilkoma drinkami, oglądając filmy i uganiając się za innymi rozrywkami. Mamy w zwyczaju robić wszystko, byle tylko uniknąć zmierzenia się z poczuciem wewnętrznej pustki.

W żadnej z tych aktywności nie ma nic złego. Jedyne, co chcemy zbadać, to stan świadomości, poziom uważności i sposób,

w jaki czynności te są postrzegane, kontynuowane i doświadczane. W stanie wewnętrznej wolności te same wydarzenia i doświadczenia przyjmują zupełnie inne znaczenie.

Takie same aktywności mogą być powodowane wewnętrznym poczuciem szczęścia, własnej wartości i kompletności. Takie same cele mogą być spełniane wskutek realizacji wewnętrznych osiągnięć, a nie poprzez rywalizację.

Relacje są pełne miłości i dzielenia się, a nie zazdrości czy walki, przestaje kierować nimi zdobywanie głasków i aprobaty. Gdy jesteśmy wolni od negatywnych popędów, cieszymy się satysfakcjonującymi relacjami, ponieważ kochamy ludzi, a nie dlatego że Jesteśmy do nich przywiązani. Możemy pozwolić drugiej osobie być wolną, przestaje być ona obiektem zazdrości i zagrożenia. Nie padamy też ofiarą manipulacji ze strony innych ludzi, ponieważ odnaleźliśmy wewnętrzne spełnienie.

Gdy porzucamy negatywne myśli, uczucia i postawy, odzyskujemy własną moc, którą oddaliśmy światu. Większość powabu tego świata jest spowodowana „glamourem", który na niego projektujemy.

Powstaje więc pytanie, które należy poddać własnej refleksji: „Czy naprawdę chcę aż tyle pieniędzy czy świetności, którą im przypisuję? O co mi chodzi w dążeniu do stanowiska czy nominacji na dr., mecenasa czy wielebnego? Czy chodzi o odpowiedzialność i obowiązki, które się z tym wiążą, czy o splendor i szacunek z nimi związany? Czy naprawdę kocham tę osobę, czy może zakochałem się w marzeniu, które na nią projektuję?".

Im więcej uwolnimy, tym bardziej „odglamurujemy" swój świat. Kiedy nie ma w nim złudnego czaru, tym mniej nami kieruje. Nie jesteśmy wówczas dłużej pod wpływem fałszywego blasku i nie możemy być nim manipulowani. Przestajemy być podatni na wpływ profesjonalnych „sprzedawców" programów politycznych, społecznych czy medialnych. Nie kieruje już nami potrzeba uzyskania aprobaty ze strony innych.

Zaczynamy kochać ludzi za to, kim są, a nie za to, co mogą dla nas zrobić. Nie musimy ich dłużej wykorzystywać ani starać się

przeciągnąć na swoją stronę. W miarę jak zmniejsza się poziom naszego poczucia winy, rośnie samoocena. Relacje opierają się wówczas na uczciwości i nie podlegamy dłużej szantażom emocjonalnym. W następstwie tego nie szantażujemy innych wywierając na nich emocjonalną presję. Jako że relacje opierają się na uczciwości oraz istnieją i funkcjonują na wyższym poziomie, nie ma dłużej strachu przed odrzuceniem ani poczucia osamotnienia. Osoba, która jest wolna, nie potrzebuje innych do osobistego spełnienia, lecz jest z nimi z własnego wyboru, z powodu miłości i radości. Współczucie dla innych i ich ludzkich słabości odmienia życie i wszelkie relacje.

Stan wewnętrznej wolności

Nie jestem umysłem, lecz tym,
kto obserwuje i doświadcza umysłu, emocji i ciała.

Jak wygląda życie, kiedy ktoś nieustannie stosuje Technikę Uwalniania? Co może się wydarzyć?

W stanie poddania jesteśmy niezależni od świata zewnętrznego jako źródła satysfakcji, ponieważ odnaleźliśmy źródło szczęścia w sobie. Szczęście to dzielimy z innymi, więc „uwolniona" osoba jest w relacjach wspierająca, współczująca, motywująca, cierpliwa i tolerancyjna. Bez żadnego wysiłku docenia wartość i zalety innych, ma także wzgląd na ich uczucia. Siłowe rozwiązania, posiadanie racji i udowadnianie własnego punktu widzenia zostały porzucone.

Samoczynnie pojawia się nieoceniająca postawa oraz wspieranie innych w rozwoju, nauce, doświadczaniu i realizowaniu ich potencjału. Akceptujemy ich bez żadnych wymagań, co odczuwają jako wsparcie. Czujemy się zrelaksowani, pełni entuzjazmu i energii. Zdarzenia życiowe dzieją się same i bez wysiłku. Nie reagujemy już poświęceniem ani rezygnowaniem z czegoś dla innych, swoje działania postrzegamy natomiast jako kochającą służbę innym i światu. Zdarzenia życiowe są raczej możliwościami niż wyzwaniami. Mamy delikatność i otwartość, gotowość nieustannego uwalniania i odpuszczania w rozwijającym się nieprzerwanie procesie wewnętrznych olśnień. W miarę postępowania procesu czujemy wewnętrzną przemianę. Prowadzi to do stałego uczucia wdzięczności, przyjemności i pewności co do własnych celów. Nie będąc zaabsorbowani przeszłością ani przyszłością, żyjemy w chwili obecnej.

Pojawia się postawa pełna zaufania, ponieważ z powrotem czujemy w sobie moc, którą wcześniej projektowaliśmy na świat. Mamy poczucie duchowej siły i odporności na zranienie, co przynosi nam wewnętrzny spokój.

Na początku występowało utożsamienie: „Jestem ciałem". W miarę kontynuowania uwalniania i odpuszczania staje się oczywiste, że „Jestem umysłem, który doświadcza ciała, a nie ciałem". Gdy uwolnimy i odpuścimy więcej swoich uczuć i zbiorów

przekonań, ostatecznie pojawia się świadomość: „Nie jestem też umysłem, lecz tym, kto obserwuje i doświadcza umysłu, emocji i ciała". Poprzez wewnętrzną obserwację zaczynamy zdawać sobie sprawę z istnienia w sobie tego, co jest stale obecne i niezmienne, bez względu na to, co dzieje się w świecie zewnętrznym czy na poziomie ciała, emocji lub umysłu. Z uświadomieniem sobie tego przychodzi stan całkowitej wolności.

Wewnętrzna Jaźń została odkryta. Cichy stan Obecności będący podstawą każdego ruchu, aktywności, dźwięku, uczucia i myśli zostaje rozpoznany jako wieczny wymiar Pokoju. Gdy raz utożsamimy się z tym poziomem Obecności, przestajemy podlegać wpływom świata, ciała, umysłu.

Z tą Obecnością pojawia się też wewnętrzny spokój, nieporuszenie i poczucie głębokiego wewnętrznego spokoju. Zdajemy sobie sprawę, że tego właśnie cały czas szukaliśmy, choć o tym nie wiedzieliśmy, ponieważ zagubiliśmy się w labiryncie. Omyłkowo utożsamialiśmy się z zewnętrznymi zjawiskami swojego rozgorączkowanego życia – ciałem i jego doznaniami, obowiązkami, pracą, tytułami, aktywnościami, problemami i uczuciami.

Teraz jednak zdajemy sobie sprawę, że jesteśmy wieczną przestrzenią, w której wydarzają się rzeczy. Nie jesteśmy migoczącymi obrazami odgrywającymi swoje role na ekranie filmowym, jesteśmy samym ekranem – nieoceniającym świadkiem wyłaniającego się filmu życia, który nie ma żadnego początku ani końca, a jego potencjał jest nieskończony. Ta postępująca realizacja własnej prawdziwej natury przygotowuje grunt dla ostatecznej Realizacji, czyli utożsamienia Świadomości z Boskością samą w sobie.

Rozdział 18

ZWIĄZKI

Ponieważ związki tak ściśle wiążą się z podstawową potrzebą miłości i bezpieczeństwa, szybko ujawniają nasze najskrytsze uczucia. Dlatego każda relacja jest dla nas niezwykle cenna, bez względu na to, czy zaliczymy ją do dobrych, czy złych. W procesie emocjonalnego uwolnienia i odpuszczenia wszystko jest wartościowe. Warto pamiętać, że uczucia są programami, czyli wyuczonymi reakcjami, które często mają do czegoś doprowadzić. Ich bezpośrednią intencją jest spełnienie własnych wewnętrznych celów poprzez wpływanie na drugą osobę, by zmieniła swoje uczucia do nas.

Przyjrzymy się powszechnym reakcjom emocjonalnym i zbadamy, jaki jest ich prawdziwy cel. Reakcje emocjonalne nie mają nic wspólnego z miłością, jako że miłość to stan jedności z drugą osobą. Miłość nie jest emocją, która pojawia się i znika. To, co uchodzi za miłość w powszechnym ludzkim rozumieniu, to jedynie przywiązanie, zależność i zaborczość.

Negatywne uczucia

Nasze uczucia i myśli nawet, jeśli ich nie wyrażamy, zawsze oddziałują na inne osoby i wpływają na nasze relacje.

Jak zobaczymy, pod emocjami dotyczącymi innych ludzi kryje się zasadnicze przekonanie, że my sami jesteśmy niepełni, a zatem inni są postrzegani i wykorzystywani jako środek do osiągnięcia tego, czego nam brak. Nawet jeśli nie możemy wpłynąć na drugą osobę w taki sposób, jak byśmy chcieli, wykorzystujemy ją na poziomie fantazji i oczekiwań. Możemy też odkryć, że wiele z tego, czego doświadczamy w związkach, dzieje się wyłącznie w naszej wyobraźni. Zaczniemy od najbardziej negatywnych emocji, ujawnimy ich ukryty cel i to, do czego mają skłonić drugą osobę.

GNIEW

Zaczynamy od omówienia bardzo negatywnych przejawów gniewu: nienawiści, złośliwości, złości, wściekłości, mściwości i przemocy. Oczywiste, że związane z nimi podstawowe fantazje to: wyeliminować, zabić, zniszczyć, uszkodzić, zranić, przerazić i zastraszyć. Druga osoba wówczas zazwyczaj nas unika, odpowiada nienawiścią i przygotowuje kontratak.

Pomniejsze formy gniewu to krytycyzm, krytykanctwo, obrażanie się, dąsanie, zdenerwowanie oraz negatywne ocenianie innych. Ich intencja to ukaranie innych, sprawienie, że „pożałują", próba wpłynięcia siłą na czyjeś uczucia lub zachowania, zadanie komuś bólu, wyrównanie rachunków, umniejszenie i obniżenie czyjejś wartości. To oczywiście wywołuje w drugiej osobie odpowiedź zwrotną w formie krytyki, obrażenie się, osoba zaczyna nas unikać.

Aby poradzić sobie z gniewem, należy zdać sobie sprawę, że niemal każdy ma podobne „mordercze" fantazje. Chowanie głowy w piasek i twierdzenie, że to nic takiego albo, że to my jesteśmy Ich winni – nie rozwiązuje problemu. Trzeba wznieść się na poziom Odwagi i przyjrzeć swoim najgorszym emocjom, uznać, że jest to wpisane w naszą zwierzęcą naturę, i pamiętać, że jesteśmy

odpowiedzialni jedynie za to, co z nimi zrobimy. Oczywiste, że negatywne uczucia nas samych emocjonalnie obciążają. Ten jeden powód już wystarcza, by koniecznie przyjrzeć się im i uwolnić się od nich.

Analizując uczucia na poziomie relacji interpersonalnych, odkrywamy tym samym kolejne prawo świadomości – nasze uczucia i myśli nawet, jeśli ich nie wyrażamy zawsze oddziałują na inne osoby i wpływają na nasze relacje.

Nie będziemy tu zajmować się omawianiem, jak dokładnie działa to prawo. Obecnie znajduje się ono w obszarze badań zaawansowanej fizyki kwantowej, szczególnie jej działu zajmującego się cząstkami elementarnymi o wysokiej energii i ich związku z myślami i skryptami myślowymi.

Możemy intuicyjnie pojąć prawdę tego prawa świadomości na podstawie własnego doświadczenia. Zasadniczo wiemy na przykład, kiedy ktoś jest na nas zły, nawet jeśli nie mówi nic na ten temat. Wyczuwając jego ukryty gniew, możemy spytać „Czy coś się stało?" Nawet jeśli osoba odpowie „Nie, wszystko w porządku", wciąż odbieramy od niej energię gniewu i zdenerwowania.

Ta prawda mówiąca o energetycznym oddziaływaniu może wprowadzić nieco w konsternację Jednak każdy może ją potwierdzić, badając to zagadnienie samodzielnie. Nastawienie, które mamy wobec drugiej osoby, bez względu na to, czy je wyrazimy, czy nie, wpływa na uczucia i postawy tej osoby wobec nas. Kobiety najczęściej są bardziej intuicyjne niż mężczyźni, zazwyczaj są bardziej świadome tego, że ich myśli i uczucia są odbierane przez innych. Oczywiście prawdziwym medium są jedynie osoby, które mają bardzo dobrze rozwiniętą intuicję.

Gdy po raz pierwszy odkryjemy tę prawdę, możemy się poczuć skołowani. Niemal każdy był wychowany w przekonaniu, że myśli i uczucia to jego prywatna sprawa i nikomu nic do tego, że każdy umysł jest oddzielny, a emocje przejawiają się jedynie w ciele. Gdy zaczniemy przyglądać się temu uważniej, odkryjemy, że często druga osoba odbija niczym lustro nasze uczucia, zajmując postawę adekwatną do nich. Zobaczymy też, że kiedy zmienimy własne wewnętrzne nastawienie wobec tej osoby, jej postawa wobec nas również nagle się zmieni.

Nieświadomie cały czas wpływamy na innych poprzez swoje uczucia. Kiedy nauczymy się bardziej ufać własnej intuicji, będziemy śmiać się ze swojej dawnej naiwności. A jeśli zagłębimy się w świat wróżek i parapsychologii, odkryjemy, że myśli i uczucia mogą być odczytane przez wprawne medium nawet z drugiej półkuli ziemskiej.

Jedyny sposób, by przejść przez ten początkowy stan konsternacji, to oczyścić się z negatywności w sferze uczuć. Znalezienie tego, co wymaga oczyszczenia, jest proste i łatwe.

Po prostu odszukaj w sobie wszystko to, czego byś nikomu nie chciał pokazywać, i zacznij się od tego uwalniać!

Kiedy to zrozumiemy jasne się staje, że te negatywne uczucia wracają do nas niczym bumerang, znacząco wpływając na nasze relacje. Druga osoba jedynie odbija niczym lustro to, co na nią projektujemy. Ludzie, którzy są przepełnieni nienawiścią, żyją w świecie pełnym wrogości i często doświadczają nienawiści od Innych. Postrzegamy świat i sytuacje zewnętrzne jako wrogie. Nie zauważając jednak, że sami to tworzymy.

Mamy cichą nadzieję, że nasz gniew jest karą i sprawi, że inni będą cierpieć. W rzeczywistości dajemy im jedynie pretekst, by mogli odwzajemnić się nam nienawiścią. I zmuszeni jesteśmy żyć w strachu przed ich odwetem, z poczuciem nieuświadomionej winy, które często powoduje choroby fizyczne.

Zdajmy sobie sprawę, że cały nasz gniew i oburzenie są skutkiem tego, jak postrzegamy daną sytuację. Gdy uwolnimy się od swoich nieuświadomionych wcześniej uczuć, zobaczymy tę sytuację w innym świetle. Wówczas często nagle z zaskoczeniem czujemy, że już przebaczyliśmy i że relacja uległa transformacji, chociaż nie zrobiliśmy ani nie powiedzieliśmy nic, co by wyrażało tę wewnętrzną przemianę.

Dzieje się tak bardzo często, gdy chcemy świadomie wznieść się ponad swoją urazę. *Kurs cudów* opiera się dokładnie na tym procesie zmiany własnego postrzegania danej sytuacji poprzez gotowość, by zmienić perspektywę i by wybaczyć. To miał na myśli Jezus Chrystus, kiedy mówił o tym, że przebaczenie ma cudowną moc. Co ciekawe, istnieją podstawy naukowe potwierdzające za-

sadność tego, co mówił Jezus o błogosławieniu i kochaniu wrogów. Na poziomie energetycznym niższe uczucia mają niższą częstotliwość wibracji i mniejszą moc. Gdy wibruje w nas niższa energia taka jak gniew, nienawiść, przemoc, poczucie winy, zazdrość czy jakiekolwiek inne negatywne uczucie, druga osoba może nas łatwo „zranić". Odwrotnie – wybaczenie, wdzięczność i pełna miłości życzliwość mają wysoką wibrację energii i znacznie większą moc, Gdy przeskoczymy z niższego na wyższy poziom wibracji, tworzymy na poziomie energetycznym pewnego rodzaju pole ochronne i nikt już nie może nas zranić. Gdy na przykład ogarnia nas złość, to złość płynąca w odpowiedzi od tej drugiej osoby wyczerpuje nas energetycznie.

Paradoksalnie, jeśli naprawdę chcemy wpłynąć na innych, powinniśmy ich prawdziwie pokochać. Wówczas ich gniew wróci do nich niczym bumerang, nie wywierając na nas żadnego wpływu! To właśnie głosi mądrość Buddy wyrażona w *Dhammapadzie*: „Nienawiści nie da się pokonać nienawiścią. Nienawiść można prawdziwie przezwyciężyć jedynie nie-nienawiścią, pobłażliwością i miłością. To jest Odwieczne Prawo"*.

* Przekł. Zbigniew Becker – Budda Siakjamuni, *Dhammapada. Ścieżka Prawdy Buddy*, Misja Buddyjska „Trzy Schronienia" w Polsce 2008.

WINA

Kolejny „ciężki bagaż" negatywności związany jest z winą. Poprzez samokaranie chcemy przebłagać, załagodzić, uniknąć kary i uzyskać przebaczenie. Najbardziej paląca jest tu potrzeba bycia ukaranym przez drugą osobę, przy czym tę karę wymierzamy sobie sami. Nie jest to świadome życzenie, niemniej jednak nieświadomie właśnie to ma na celu poczucie winy.

Z łatwością można to zweryfikować, przeprowadzając niewielkie śledztwo. Kiedy następnym razem będziesz czuć się winny z jakiegoś powodu, szczególnie w odniesieniu do drugiej osoby, obserwuj, co wydarzy się podczas waszego następnego spotkania.

Niemal nieuchronnie zareaguje ona adekwatnie do twoich myśli i uczuć. Na przykład jeśli mamy poczucie winy z powodu spóźnienia na spotkanie, bardzo często pobudzi to drugą osobę do krytyki.

To poczucie winy sprawia, że inni zaczynają nas krytykować i deprecjonować. Umniejszanie naszej wartości przez innych ludzi Jest odpowiedzią na to, że sami się nisko cenimy. Jeśli myślimy o sobie, że jesteśmy nieważni i nic nie niewarci, otrzymujemy adekwatną reakcję innych, którzy ciągle pokazywać nam będą, że jesteśmy mali i nic niewarci. Jeśli uważamy, że zasługujemy Jedynie na okruchy chleba, to tyle właśnie otrzymamy. O tym mówi Biblia: „bogaci będą bogatsi, a biedni biedniejsi".

Bieda na jakimkolwiek poziomie, nie tylko finansowym, bierze się z wewnętrznego ubóstwa, tak jak materialny dobrobyt jest konsekwencją wewnętrznego bogactwa. Jeśli chcemy, aby inni przestali być wobec nas krytyczni i napastliwi, uwolnijmy się od poczucia winy i od wszystkich uczuć z nim związanych.

Jeśli chcemy zrozumieć i poznać rolę emocji w relacjach interpersonalnych, najszybszą metodą jest zachowywanie się tak, jakby inni ludzie byli świadomi i zdawali sobie sprawę z naszych nieujawnionych myśli i uczuć. Nie jest to dalekie od prawdy, ponieważ oni naprawdę odbierają intuicyjnie nasze myśli i uczucia, nawet jeśli świadomie nie zdają sobie z tego sprawy w danej chwili. Ludzie reagują na nasze nieujawnione uczucia. Każdy z kim jesteśmy w relacji, zdaje sobie sprawę z naszych nieujawnionych uczuć.

Jeśli wciąż jeszcze trzymasz się iluzji, że inni ludzie nie znają twoich myśli i uczuć, zauważ, że pies odczytuje je natychmiast! Czy naprawdę uważasz, że ludzka psychika ma mniejsze możliwości? Skoro pies szybko orientuje się o naszym stanie emocjonalnym, można mieć pewność, że ludzie wokół intuicyjnie odbierają tę samą wibrację.

APATIA I ŻAL

Apatia, żal, depresja, smutek, użalanie się nad sobą, melancholia, beznadzieja, bezradność biorą się z wewnętrznego programu „nie mogę". Mają na celu: pozyskanie sympatii, odegranie się, otrzymanie wsparcia, sprawienie innym przykrości i uzyskanie pomocy.

Jak to wpływa na innych? Choć na początku mogą próbować nam pomóc, w końcu chęć pomocy zostaje zastąpiona litością.

ostatecznie zaczynają nas unikać. Dlaczego?

Dlatego, że czują nasz ogromny głód energetyczny i presję – próbujemy „wyssać" z nich energię odgrywając rolę ofiary. Popularne powiedzenie: „Kiedy się śmiejesz, cały świat śmieje się z tobą, ale kiedy płaczesz, płaczesz sam" obrazuje czym się to kończy. Cierpiętnictwo oddziałuje w inny sposób. Ludzie będą się czuli nim urażeni, chyba że sami znajdują się na bardzo wysokim poziomie i są zdolni do bezwysiłkowego współczucia. Przewlekłe użalanie się nad sobą powoduje przedwczesne starzenie, zmęczenie i znużenie taką osobą. Można je przezwyciężyć jedynie, gdy mamy odwagę pozwolić się mu w pełni ujawnić w stosownych okolicznościach i gotowość by je odpuścić.

LĘK

Lęk – czy to napięcie i niepokój, wstydliwość, nieśmiałość, ostrożność, powstrzymywanie się, czy nieufność – ma na celu uniknięcie wyimaginowanego zagrożenia oraz wytworzenie emocjonalnego dystansu między nami a sytuacją lub osobą, której się boimy. Paradoksalnie, jak mówiliśmy wcześniej – ponieważ lęk ma wielką moc, to, czego się boimy, może się w naszym życiu pojawić jako samospełniająca się przepowiednia. Wskutek energii strachu skupiamy się na wszelkich negatywach, które mogą się zdarzyć i manifestuje się to, czego najbardziej się obawiamy.

Jeśli w jakiejś relacji czujemy strach oddajemy swą moc drugiej osobie i umożliwiamy jej zrobienie tego, co nas przeraża. Rozwiązaniem jest pomyśleć o najgorszym możliwym scenariuszu, przyjrzeć się uczuciom, które się wówczas ujawnią, i zacząć je uwalniać i odpuszczać. Lęk, tak jak i inne emocje, można rozłożyć na mniejsze elementy składowe i każdy z nich z łatwością można odpuścić.

Na przykład, powiedzmy, że boimy się ataku krytyki. Zadajemy sobie pytanie: „Co najgorszego może się wydarzyć?". Dzięki temu pytaniu odkrywamy, że podstawą lęku jest duma. Gdy duma zostanie rozpoznana i uwolnimy ją, lęk znika automatycznie.

Wracając do relacji, w której doświadczamy lęku – jeśli rozłożymy ten lęk na mniejsze elementy, odkryjemy, że to w istocie lęk przed odkryciem naszego ukrytego gniewu, za który – obawiamy

się – druga osoba będzie chciała wziąć odwet. I znów, jeśli uwolnimy się od tego gniewu, strach samoistnie zniknie.

Osoba, której brak poczucia bezpieczeństwa, jest w relacjach lękliwa, skora do zazdrości, wczepiania się w drugą osobę, jest zaborcza i nadmiernie się przywiązuje, co zawsze jest źródłem frustracji. Celem tych zachowań jest przywiązanie i zawładnięcie drugą osobą, zapewnienie sobie bezpieczeństwa, zapobiegając stracie, oraz niekiedy ukaranie tej osoby za to, że sami się boimy straty. I znowu takie nastawienie zazwyczaj sprawia, że manifestuje się to, czego się najbardziej boimy. Ta druga osoba czuje napierającą na nią naszą energię; czuje naszą zależność i zaborczość i ma wewnętrzny impuls, by się uwolnić od tej zależności, wycofać, odłączyć – i robi dokładnie to, czego najbardziej się obawialiśmy. Takie nastawienie prowadzi do ciągłej potrzeby wpływania na innych. Ponieważ intuicyjnie ludzie odbierają to, że chcemy ich kontrolować, reagują oporem.

Jedyny sposób, w jaki możemy sprawić, by ten opór zniknął, to przede wszystkim uwolnienie i odpuszczenie chęci wpływania na kogokolwiek. Oznacza to również uwalnianie z jednoczesnym odpuszczaniem ukrytych lęków, gdy tylko się ujawniają.

DUMA

Duma jest akceptowana w naszym społeczeństwie i przybiera postać: perfekcjonizmu, bycia niezwykle porządnym, punktualnym, niezawodnym, „bez zarzutu", nadmiernej czystości, pracoholizmu, wygórowanych ambicji, dążenia do sukcesu, wyższości moralnej i nadmiernej grzeczności. W ostrzejszej formie przejawia się jako arogancja, chełpliwość, próżność, nadmierne zadowolenie z siebie i uprzedzenia, a na poziomie duchowym manifestuje się w przekonaniu, że należy zwalczać „niewiernych".

Ukryty cel emocjonalny tych przejawów dumy to: zdobycie podziwu, akceptacji, uniknięcie krytyki lub odrzucenia, poczucie się ważnym i tym samym przezwyciężenie poczucia niskiej wartości. Niestety, druga osoba odpowiada wtedy zazdrością, a nawet] nienawiścią, czuje się wykorzystywana i zaczyna rywalizować. Kiedy popatrzymy bliżej na dumę i pychę, zobaczymy, jak często] są substytutem prawdziwego poczucia własnej wartości.

Interesujące, że wielu ludzi stosuje te zachowania w relacji g Bogiem. Mają przekonanie, często nieuświadomione, że możliwe Jest uzyskanie określonej reakcji Boga: Bóg „ulituje się" nade mną, „zemści" się na mnie, „ukarze", będzie ze mnie „zadowolony", będzie mi „sprzyjał".

Gdy mamy odpowiednio wysoką samoocenę, kieruje nami wewnętrzna pokora i wdzięczność, dlatego też nie mamy potrzeby nieustannego pozyskiwania głasków i poklepywań od innych ludzi (ani od Boga). Gdy przestaniemy pragnąć być lubiani, odkryjemy, że jesteśmy lubiani.

Gdy przestaniemy nadskakiwać innym i manipulować nimi, by uzyskać ich aprobatę, zdamy sobie sprawę, że darzą nas szacunkiem. Samoumniejszanie w postaci przepraszania, schlebiania, ulegania, usuwania się w cień czy bezwolności, jest próbą wpłynięcia na innych poprzez nadskakiwanie ich ego, aby uzyskać przychylne traktowanie i dostać to, czego się chce. Jedyne, co mówi fałszywa pokora, to: „Jestem osobą, która nic nie znaczy, proszę, traktuj mnie w ten sposób", inni oczywiście to właśnie robią.

Wszystko wyżej wspomniane jest wyraźnym manipulowaniem drugą osobą, co niszczy prawdziwe relacje i obniża samoocenę, ponieważ postawy te sprawiają, że łatwo nas zranić. Choć może się wydawać, że na poziomie dumy i pychy czujemy się dobrze i bezpiecznie, zawsze przyjmujemy wraz z nimi postawę obronną wynikającą z tego, że dumę i pychę można zranić. Nadymamy się pychą za każdym razem, gdy czujemy się niepewnie. Dumę z łatwością można urazić przypadkowym komentarzem czy choćby uniesieniem brwi.

Ludzka natura

To, co osiągamy dzięki negatywnym emocjom,
jest krótkotrwałe i nieprawdziwe.
Nie daje głębokiej satysfakcji.
Jest niczym wymuszony komplement

Pod wszystkimi negatywnymi uczuciami jest lęk: boimy się utraty własnej wartości w wyniku działań własnych lub innych osób, lękamy się o przetrwanie, o utratę bezpieczeństwa. Ponieważ większość negatywnych uczuć jest oceniana jako „złe", tłumimy je, wypieramy lub projektujemy na innych. Stłumienie, wyparcie i projekcja działają destrukcyjnie, pogłębiając stres i prowadząc do rozpadu relacji. Chcielibyśmy wierzyć, że nikt nie zna naszych najskrytszych uczuć, ale czy tak jest? Na psychicznym, intuicyjnym poziomie wszyscy jesteśmy połączeni, zatem nasze uczucia są odczytywane i rozpoznawane przez innych. Świadomie możemy nie zdawać sobie z tego sprawy, lecz zachowanie ludzi wobec nas ujawnia, że znają naszą ukrytą postawę i to, co czujemy.

Na przykład, nasze zachowanie w pracy jest wzorowe. Zastanawiamy się więc, dlaczego inna osoba otrzymuje awans lub uznanie, a my nie? Aby poznać odpowiedź na to pytanie, trzeba przyjrzeć się swoim ukrytym uczuciom dotyczącym szefa i pracy. Czy naprawdę sądzimy, że on nie czuje naszej zazdrości, krytyki i pretensji? Załóżmy jednak, że inni znają nasze nieujawnione uczucia oraz myśli, które są ich następstwem.

To, jakie myśli mamy na temat innych, najprawdopodobniej jest tożsame z myślami, jakie oni mają na nasz temat. Jeśli uświadomimy sobie tę zasadę, wiele z tego, co przydarza nam się w życiu, zacznie w końcu mieć sens. Możemy zadać sobie pytanie: „Jak bym się zachował, gdybym był tą drugą osobą, która dokładnie wie, jakie skrywam myśli i uczucia?". Odpowiedź zazwyczaj wyjaśnia, skąd bierze się zachowanie tej drugiej osoby. Być może nie dostaliśmy awansu, ponieważ na poziomie energetycznym nasz szef czuł, że go krytykujemy i wywieramy na nim presję domagając się aprobaty i uznania.

Zanim zaczniemy szukać w sobie negatywnych uczuć, pamię-

tajmy, że te uczucia nie są głosem naszego prawdziwego ja. To wyuczone programy, nasze ludzkie dziedzictwo. Każdy je ma niezależnie od poziomu świadomości – od najniższego po najwyższy, każdy z nas ma lub miał ego. Nawet garstka oświeconych miała ego, zanim ostatecznie je przekroczyła. Ego jest częścią ludzkiej natury.

Żeby móc uczciwie obserwować własne uczucia, należy przestać je oceniać. Zanim będziemy mogli cokolwiek z nimi zrobić, najpierw należy zdać sobie sprawę z tego, co naprawdę się dzieje w naszym wnętrzu. Rozpoznanie i uznanie emocji pozwoli nam ją odpuścić.

Poddać emocję to być gotowym ją odpuścić, pozwalając sobie po prostu ją odczuwać bez podejmowania prób wpłynięcia na nią. To, że stawialiśmy opór danym emocjom, powodowało, że nie mogliśmy sobie z nimi poradzić. Możemy sądzić, że niektóre negatywne emocje są nam niezbędne, jednakże po zbadaniu ich odkryjemy, że to iluzja. Stany emocjonalne na wyższych poziomach świadomości są o wiele bardziej potężne i znacznie efektywniejsze w realizacji naszych potrzeb.

Zapytajmy siebie na przykład, co bylibyśmy gotowi zrobić dla kogoś, kogo prawdziwie, głęboko kochamy? Zdamy sobie sprawę, że byłoby to niemal wszystko. Prawie nie ma granicy, której nie przekroczylibyśmy z miłości. Teraz porównajmy, ile zrobilibyśmy dla kogoś, kto nas zastrasza. Zobaczymy, że damy najmniej, jak to możliwe, i to niechętnie.

Może się wydawać, że ci, co zastraszają, osiągają coś chwilowo, ale tak naprawdę umyka im sedno, czyż nie? Ich zwycięstwo jest płytkie, chwilowe i nawet nie jest prawdziwe – to zwycięstwo z pozoru. Ostatecznie będą zbierać to co zasiali i zobaczą własną destrukcję.

To, co osiągamy dzięki negatywnym emocjom, jest krótkotrwałe i nieprawdziwe. Nie daje głębokiej satysfakcji. Jest niczym wymuszony komplement. Prawdziwe szczęście pojawia się w sytuacji typu wygrana-wygrana. Ceną za rozwiązanie wygrany-przegrany jest nienawiść i niska samoocena. Na najbardziej podstawowym poziomie nie jesteśmy w stanie oszukać ani siebie, ani innych. Ludzie zawsze wiedzą, kiedy chcemy ich wykorzystać.

Jeśli mamy trudność w uwolnieniu i odpuszczeniu jakiegoś uczucia czy emocji, przyjrzyjmy się intencji za nimi ukrytej. Jaki ma cel? Jaki efekt ma wywrzeć na drugiej osobie i jaka zazwyczaj jest reakcja na nią? Czy naprawdę właśnie tego chcemy? Gdyby był to ostatni dzień naszego życia, czy właśnie tego naprawdę byśmy chcieli? Cóż, to ostatni dzień naszego życia – naszego starego życia pełnego konfliktów, niepewności i lęku, będących ceną, jaką płacimy za kurczowe trzymanie się tego, co stare.

Gdy uwolnimy i odpuścimy negatywne stłumione uczucia ze wszystkich swoich wewnętrznych programów, automatycznie zastąpią je ich odpowiedniki z wyższego poziomu. Staniemy się szczęśliwsi i będziemy czuć się lżej, podobnie ludzie wokół nas.

Podsumujmy teraz, jakie są wyższe uczucia, jak wpływają na uczucia i zachowania innych osób względem nas.

Pozytywne uczucia

Na wyższym poziomie świadomości są: odwaga, ochota, pewność siebie, możliwości, „mogę", zapał, poczucie humoru, bycie kompetentnym, samowystarczalność i kreatywność. Ich „emocjonalnym" celem jest efektywność, działanie i osiągnięcia. Inni niczym lustro odbiją w naszą stronę współpracę, odwagę, szacunek i chęć bycia z nami. Dodatkowo, ponieważ wzmacniamy ich poczucie wartości, będą szukać naszego towarzystwa. Gdy się temu wszystkiemu przyjrzymy, widzimy, że uzyskujemy wspaniałe korzyści w zamian za to, że jesteśmy gotowi odpuścić negatywne emocje stojące na drodze uczuciom wyższym, dzięki którym bezwysiłkowo realizujemy prawdziwe cele i zamiary.

Jeśli nasze działanie wypływa z akceptacji, przyjemności, ciepła, delikatności, łagodności, zaufania, wewnętrznej prawdy i wiary, emocjonalny przekaz, na który reagują inni, mówi, że w relacjach opieramy się na miłości, radości, przyjemności, harmonii, spokoju, zrozumieniu i dzieleniu się. Zareagują wobec nas akceptacją, będą czuć satysfakcję, mieć poczucie „zestrojenia", bycia zrozumianym i poczują radość. Automatycznie odwzajemnią się nam miłością.

Oczywiste, że taka obustronna wymiana przynosi powodzenie, bez względu na rodzaj przedsięwzięcia, które realizujemy z drugą osobą, czy jest ono zawodowe, społeczne, osobiste czy jedynie zwykłą codzienną zawodową interakcją.

Połączenie

Gdy mamy w sobie spokój, pogodę ducha, ciszę, wewnętrzne nieporuszenie, otwartość, prostotę – wpływa to na innych ludzi, podnosząc ich świadomość i dając im poczucie wolności, doskonałości, zjednoczenia i bycia jednością. Wówczas czują z nami połączenie, potrafią się wczuć w naszą sytuację, rozumieją nas na głębokim poziomie i mają poczucie wspólnoty. Wskutek tego szukają naszego towarzystwa, ponieważ czują się przy nas spełnieni, uznani i mają poczucie wzajemnej więzi, lepszy kontakt ze swoim prawdziwym ja. Czują się lepiej od samego przebywania z nami lub nawet tylko o nas myśląc.

Za błogosławieństwo naszej obecności odpowiadają miłością i wdzięcznością. W takiej relacji cele osiąga się automatycznie i bez wysiłku. Ponieważ nie trzymamy się negatywności, nie ma niczego, co chcielibyśmy ukryć przed drugą osobą, i ta otwartość pozwala jej porzucić wszelkie mechanizmy obronne. Dzięki temu, że obie strony nic przed sobą nie kryją ze strachu czy poczucia winy, dochodzi do bardzo świadomego psychicznego połączenia.

To na tym poziomie często występuje tak zwana telepatia. Gdy jesteśmy z kimś w całkowitej harmonii, nie ma po naszej stronie żadnego pragnienia, by ukrywać lub wstrzymywać jakiekolwiek myśli i uczucia. Jako że druga osoba również zachowuje otwartość, obie strony łatwo odczytują swoje myśli i stan emocjonalny.

Następuje pełna akceptacja tego, co ludzkie w nas i w innych ludziach. Kiedy jesteśmy z innymi naprawdę zestrojeni, przebaczamy im przejściową zazdrość czy wzburzenie. Wiemy, że one po prostu są częścią ich ludzkiej natury. Zdajemy sobie sprawę, że inni odczuwają też naszą chwilową złość. Jednak nie zważają na nią, akceptują to, że jesteśmy tylko człowiekiem i rozumieją sytuację. Znają nas tak dobrze, że wiedzą, że w określonych sytuacjach się złościmy, lecz wiedzą też, że pracujemy nad sobą.

Osoby, z którymi łączy nas relacja pełna miłości i akceptacji, czują się dobrze i z naszą ludzką naturą, i ze swoją. Pomimo powierzchownych emocji pozostajemy świadomi miłości, akceptacji i harmonii, jaką mamy ze sobą i światem.

Taki poziom komunikacji możemy osiągnąć z każdym. Nie musi to być ktoś, z kim jesteśmy blisko związani. Bardzo często najpierw doświadczamy tego z przyjaciółmi, z którymi czujemy się mniej zagrożeni, niż z członkami rodziny.

Bardzo często występuje to również w relacjach z byłym partnerem. Z osobą, przed którą tak wiele ujawniliśmy – a teraz nie ma już między nami żadnych romantycznych złudzeń – może się rozwinąć przyjaźń, w której nie ma potrzeby niczego ukrywać. Może między nami zaistnieć prawdziwa otwarta komunikacja, szczerość i uczciwość. Dość często widać to u par, które są w separacji lub po rozwodzie. Gdy tylko cała niechęć między nimi zanika, zaczynają bardzo dobrze się dogadywać i mogą nawet pozostać najlepszymi przyjaciółmi przez wiele lat.

Wpływ pozytywnych uczuć

Wyższe stany świadomości wywierają znaczący wpływ na nasze relacje, ponieważ jedno z praw świadomości mówi: Podobne przyciąga podobne. Stan naszego ducha rzeczywiście wpływa na innych. Możemy pozytywnie wpływać na ludzi, nawet jeśli nie przebywamy z nimi fizycznie. Uczucia są energią, a wszelka energia to wibracja. Jesteśmy niczym stacje odbiorcze i nadawcze. Im mniej mamy w sobie negatywności, tym bardziej możemy być świadomi tego, co inni czują do nas. Im bardziej kochamy, tym bardziej jesteśmy otoczeni miłością. Zastąpienie negatywnych uczuć tymi z wyższych poziomów świadomości odpowiada za wiele cudów, których doświadczamy w ciągu życia. Będą się one zdarzać coraz częściej w miarę postępów w uwalnianiu.

Gdy stosujemy Technikę Uwalniania, życie wymaga coraz mniejszego wysiłku. Coraz więcej jest w nim szczęścia i przyjemności i aby ich doświadczyć, potrzebujemy od świata zewnętrznego coraz mniej.

Słabną potrzeby i oczekiwania wobec innych. Przestajemy szukać na zewnątrz tego, czego doświadczamy teraz we własnym wnętrzu. Uwalniamy się od iluzji, że inni są źródłem naszego szczęścia. Zamiast oczekiwać, że coś od nich dostaniemy, szukamy możliwości, by dawać. Ludzie pragną więc naszego towarzystwa, zamiast nas unikać. W *Opowieści wigilijnej* Charlesa Dickensa Scrooge doznaje przyjemności, jaką daje dawanie zamiast chęci uzyskania czegoś od innych. Każdy z nas może doświadczyć radości takiej przemiany.

Carl Jung pisał o zjawisku zwanym „synchronicznością", określanym też jako „symultaniczność", wyjaśniając istnienie korelacji zachodzenia zjawisk niemających ze sobą dającego się racjonalnie wyjaśnić powiązania. Gdy uwalniamy i jednocześnie odpuszczamy coraz więcej, synchroniczność staje się normą.

Ilustracją tego niech będzie doświadczenie relacjonowane przez pewnego biznesmena, który przez około rok praktykował Technikę Uwalniania: „Byłem prezesem niewielkiej korporacji zatrudniającej około pięćdziesięciu pracowników. Mianowaliśmy szefem jednego z działów firmy pewnego obiecującego młodzień-

ca. Okazało się jednak, że jest on bardzo niedojrzały. Zamiast być wdzięczny za wszystko, co zostało dla niego zrobione zachowywał się, jakby miał manię wielkości, był roszczeniowy i zaczął popadać w paranoję. Zapowiedział, że pojawi się na najbliższym zebraniu rady nadzorczej i przedstawi takie oskarżenia, że zrobi w firmie wielki przewrót. Choć wszystkie jego zarzuty z łatwością można było odeprzeć, cała afera zwiastowała paskudne doświadczenie, przez które trzeba będzie przejść. Przez kilka dni ział nienawiścią i groził. W dniu zebrania rady, które miało odbyć się, jechałem do biura na godz. 13 i myślałem o nim ze złością. W pewnym momencie po prostu odpuściłem te wszystkie emocje i całkowicie się poddałem. Dostrzegłem w nim przerażone dziecko i zacząłem wysyłać mu miłość. Cały mój niepokój zniknął i poczułem do niego pełną współczucia miłość. Spojrzałem na zegarek – była godzina 12.30. Gdy dotarłem do biura, moja sekretarka powiedziała, że młodzieniec wszedł do biura i oświadczył, że odwołuje całą sprawę, w ostatniej chwili zmienił zdanie. Zapytałem ją, o której godzinie przyszedł. Powiedziała, że zapamiętała godzinę, ponieważ zbliżał się czas zebrania. Kiedy ogłosił swoją decyzję o zmianie postawy, spojrzała na zegarek. Była dokładnie godzina 12.32”.

Uwalnianie oczekiwań

Myślimy, że nasze szczęście zależy od tego,
na ile kontrolujemy wydarzenia, i wydaje nam się,
że to one są przyczyną naszego niepokoju.
W rzeczywistości to nasze własne uczucia i myśli
dotyczące tych okoliczności są prawdziwą przyczyną niepokoju.

Kiedy wywieramy presję na innych ludzi, by uzyskać to, czego chcemy, oni automatycznie stawiają opór. Im bardziej napieramy, tym bardziej oni się opierają. Nawet jeśli ze strachu zgodzą się na spełnienie naszych żądań, odbędzie się to bez ich wewnętrznej akceptacji i później i tak utracimy to, co osiągnęliśmy. Opór jest w każdym z nas. Możemy zdać sobie sprawę z jego nieuświadomionego działania, możemy też nie uznawać w sobie tego oporu i racjonalizować go.

Jak było wspomniane w jednym z wcześniejszych rozdziałów, Robert Ringer w swojej książce *Winning Through Intimidation* nazywa to „teorią damską-męską" (Chłopak poznaje dziewczynę. Gdy tylko ona zda sobie sprawę, że on jest nią zainteresowany opiera się jego zalotom. Jeśli chłopak się wycofa, wtedy ona nagle chce z nim być, lecz wówczas on już trzyma się z dala).

Możemy odwołać się do tego zjawiska, by wyjaśnić opór przed sprzedawaniem. Jeden ze sposobów polega na przyjęciu postawy, że jesteśmy odpowiedzialni za to, by włożyć w coś wysiłek, lecz nie próbować zdeterminować efektu.

Inny sposób to uwolnienie z jednoczesnym odpuszczeniem uczuć związanych z tym, czego chcemy od drugiej osoby, i odpuszczenie potrzeby wywierania na nią presji naszymi oczekiwaniami i pragnieniami. Wówczas taka osoba ma przestrzeń i może wtedy zgodzić się z nami, a nawet wyjść z inicjatywą spełnienia tego, czego pragnęliśmy na początku. Przykładem tej zasady jest mężczyzna, który pracował z Techniką Uwalniania w czasie, gdy rozwodził się z żoną: wybuchła między nimi pełna nienawiści awantura o coś, na co on nalegał. Ona wciąż odmawiała. Tak więc w samym środku tej kłótni on się wewnętrznie poddał i odpuścił to, czego chciał. I poczuł, że nie robi mu to już żadnej różnicy, czy żona odda mu tę rzecz, czy nie. Gdy tylko uwolnił to w swoim

umyśle, żona nagle odwróciła się i zaproponowała, że nie tylko mu to zwróci, lecz sama to zapakuje i wyśle!

To bardzo prosty, a zarazem elegancki i aktywny sposób na oczyszczanie relacji.

- Na początek przyjrzyj się temu, jakie uczucia skrywasz w danej sytuacji wobec drugiej osoby. Załóż, że ta osoba jest świadoma twych myśli i uczuć. Wtedy postaw się na jej miejscu i zobacz, jak ty byś na nie zareagował. Prawdopodobnie zobaczysz, że jej zachowanie jest dokładnie tym, co ty byś zrobił na jej miejscu.
- Należy wtedy rozpocząć uwalnianie z jednoczesnym odpuszczaniem wszystkich tych uczuć po kolei, aż będziesz mieć pozytywne myśli i uczucia w związku z tą sprawą.
- Gdy jesteś już w tej pozytywnej przestrzeni, sprawdź ponownie, jak byś zareagował na miejscu tej osoby na te nowe uczucia i myśli. Jej zachowanie najprawdopodobniej zmieni się zgodnie z twoimi oczekiwaniami. Może wystąpić tu opóźnienie, lecz jeśli będziesz nadal obserwował, zmiany powinny nastąpić. Nawet jeśli się nie pojawią, nie będziesz dłużej niezadowolony z powodu tej sytuacji. Czasami „korzyści" nie pojawiają się, lecz wówczas możemy powiedzieć: „Wszechświat zwróci ml to w odpowiednim czasie". W rzeczywistości częścią naszej wielkości jest zgoda na to, że czasami dobry uczynek się nie zwraca.

W literaturze wpływ naszych myśli i uczuć nosi miano prawa karmy, mówi się „dostaniesz to, co dałeś" czy „zbierzesz to, co zasiałeś". Często nie rozpoznajemy działania tych praw z powodu opóźnienia w czasie. Przykładem jest historia, w której znajomy pożyczył od kogoś pieniądze i zapomniał oddać, choć obiecał: przez ponad rok osoba, od której pożyczył, czuła się obrażona i konsekwentnie unikała go z powodu emocjonalnego dyskomfortu wynikającego z poczucia winy i chowanej w związku z nią urazy. Ostatecznie doszła do wniosku, że jedyną osobą cierpiącą z powodu tej sytuacji jest właściwie ona – bo się obraziła i kurczo-

wo się tego trzyma, płacąc spokojem umysłu. Wówczas byłe gotowa odpuścić te uczucia. Dość łatwo jej to poszło, a dłużnikowi zostało przebaczone.

Spojrzała na sprawę inaczej, uznając te 200 dolarów za pożyczkę komuś, kto bardzo tego potrzebował. Po kilku miesiącach nastąpiło przypadkowe spotkanie z tym znajomym, który ni z tego, ni z owego powiedział: „Martwiłem się tymi pieniędzmi, które jestem ci winien. Proszę, oto cała kwota". Dług został zwrócony bez proszenia o to.

Poprzez oczekiwania i złość blokujemy otrzymanie od innych tego, czego chcemy. Zanim przystąpimy do konkretnych działań, dobrze jest uwolnić się od oczekiwań względem innych. Emocje w bardzo subtelny sposób zmuszają kogoś do czegoś i narzucają mu naszą wolę, a wówczas ten ktoś podświadomie będzie się opierał.

Sposobem, by osiągnąć satysfakcję w relacjach, jest pełne miłości zwizualizowanie najlepszego możliwego rezultatu. Upewnij się, że jest on korzystny dla obu stron: rozwiązanie typu wygrana-wygrana. Odpuść wszystkie negatywne uczucia i tylko utrzymuj to wyobrażenie najlepszego rozwiązania.

To, że w pełni poddaliśmy coś, poznamy po tym, że czujemy się dobrze, zarówno z tym, że się to wydarzy, jak i z tym, że się to nie wydarzy. Zatem poddanie czegoś nie polega na byciu biernym, lecz na pozytywnej wewnętrznej aktywności.

Gdy jesteśmy w stanie wewnętrznego poddania, przestaje istnieć presja czasu. Frustracja bierze się z chęci, by coś wydarzyło się natychmiast, zamiast pozwolenia, by zaistniało w swoim czasie. Cierpliwość to automatyczny efekt uboczny Techniki Uwalniania, a wiemy jak niekłopotliwi są cierpliwi ludzie. Zauważ, że ci, który są cierpliwi, zazwyczaj na koniec dostają to, czego chcieli.

Jednym z oporów przed uwalnianiem jest wiara w iluzję, że jeśli odpuścimy pragnienie czegoś i własne oczekiwania, to nie uzyskamy tego, co chcemy. Boimy się, że to stracimy, gdy przestaniemy wywierać presję. Umysł uważa, że aby coś osiągnąć, trzeba

tego chcieć. Jednak jeśli zbadamy to zagadnienie, zobaczymy, że zdarzenia dzieją się wskutek decyzji, a wybory wynikają z naszych intencji.

To, co dostajemy, to efekt nie tego, czego jak nam się wydaje chcemy, tylko rezultat naszych wyborów, nawet jeśli są one nieświadome. Kiedy odpuścimy presję „chcenia", przychodzi jasność w podejmowaniu mądrzejszych decyzji i wyborów.

Myślimy, że nasze szczęście zależy od tego, na ile kontrolujemy wydarzenia, i wydaje nam się, że to one są przyczyną naszego niepokoju. W rzeczywistości to nasze własne uczucia i myśli dotyczące tych okoliczności są prawdziwą przyczyną niepokoju.

Okoliczności same w sobie i same z siebie są neutralne. To, jak wielką moc im dajemy, zależy od naszej akceptującej lub nieakceptującej postawy i ogólnego stanu emocjonalnego. Jeśli utknęliśmy w jakimś uczuciu, to dlatego, że skrycie wciąż wierzymy, że coś dzięki niemu wskóramy.

Relacje seksualne

Ze względu na szeroką dostępność materiałów poświęconych zagadnieniom seksu i możliwości różnych doświadczeń seksualnych większość osób w dzisiejszych czasach uważa się raczej za wyzwolonych seksualnie. To wyzwolenie jest głównie intelektualne i behawioralne, wciąż jednak istnieje ogrom emocjonalnych i empirycznych ograniczeń, a także ograniczeń w percepcji poprzez zmysły. To w naszej świadomości ma miejsce każde doznanie seksualne, i jak każde inne, jest zdeterminowane przez nasz ogólny poziom uważności i wewnętrznej wolności.

Im więcej uwolnimy i odpuścimy uczuć związanych z seksualnością, tym wyraźniej zdamy sobie sprawę, jak bardzo nasze doświadczenia seksualne były ograniczone. Gdy uwolnimy i odpuścimy oczekiwania, w pełni poddając się seksualnemu doświadczeniu, które dotąd było dwuwymiarowe, to jakbyśmy mu dodali trzeci wymiar. Jak określiła to pewna kobieta: „To tak, jakbym wcześniej słyszała tylko skrzypce, a później została dodana wiolonczela, a później flet i tak dalej, i tak dalej, a teraz doświadczenie jest niezwykle bogate i wielowymiarowe".

Poza wzrostem przyjemności emocjonalnej czerpanej z wolności ekspresji uwalnianie przynosi zmianę również na poziomie samego doświadczenia zmysłowego. U większości ludzi, zwłaszcza mężczyzn, pobudzenie seksualne i przyjemność orgazmu to doznanie głównie na poziomie genitaliów. Gdy osiąga się większą wewnętrzną wolność, dotychczasowa strefa odczuwania orgazmu zaczyna się poszerzać i rozprzestrzeniać na całą miednicę, podbrzusze, na ręce i nogi, a w końcu na całe ciało. Często kiedy się to zrealizuje, następuje faza plateau, kiedy nagle i niespodziewanie obszar doświadczania orgazmu poszerza się poza ciało, tak jakby orgazmu doznawała przestrzeń wokół ciała, a nie samo ciało. Ostatecznie nie ma ograniczeń dla orgazmu. Wydaje się rozprzestrzeniać w nieskończoność i nie doświadcza się go z żadnego konkretnego centrum czy miejsca. Tak jakby znika poczucie, że są w tym w ogóle jakieś odrębne osoby – jest tylko orgazm wszechogarniający je, przenikający całkowicie.

To poszerzanie obszaru doznań ułatwia uświadomienie sobie, że grymasy twarzy czy wstrzymywanie oddechu to ograniczanie się, wynikające ze strachu przed utratą kontroli, i próba ograniczenia doświadczenia. Jeśli oddycha się wolno i głęboko, a zamiast grymasów twarz się uśmiecha, wówczas lęk stanie się świadomy i będzie można go uwolnić i odpuścić. Seksualność traci swój kompulsywny charakter.

Wolność oznacza nie tylko oddawanie się doznaniom seksualnym, lecz także to, by nie uprawiać seksu lub nie mieć orgazmu. Gdy jesteśmy w stanie nieustannego odpuszczania, pragnienie orgazmu już nami nie kieruje. Ponieważ umysł nie jest skoncentrowany na samym orgazmie, seks staje się twórczy i pełen uważności.

Aby uwolnić się spod władzy pragnienia orgazmu, pozwól na doświadczenia seksualne, które w literaturze duchowej określa się jako „seks tantryczny". Większość osób Zachodu czytało o tym co nieco i być może nawet próbowało tantry, jednak później to zarzuciło, ponieważ podchodziło do tego w sposób, który prowadził raczej do tłumienia niż do wolności.

Im bardziej jesteśmy wewnętrznie uwolnieni, tym bardziej kierujemy się miłością, a nie pragnieniem zaspokojenia. Ta zmiana motywacji z pragnienia i głodu na wzajemne dzielenie się przyjemnością i szczęściem przynosi ogromne przeobrażenia w naszych relacjach seksualnych. Bliskość z drugą osobą staje się bardziej wszechogarniająca i przyjemna. Następuje głębokie zestrojenie z seksualnością partnera i intuicyjne zaspokajanie w sposób właściwy dla każdej ze stron.

Jedna para opisała to następująco: „To tak jakbyśmy po prostu obserwowali, co robią nasze ciała. Jakbyśmy byli przestrzenią, w której to wszystko się dzieje. Gdy tylko u któregoś z nas pojawi się jakieś pragnienie czy fantazja, druga osoba automatycznie i nawet bez myślenia o tym spełnia je. Zupełnie jakby nasze umysły były połączone. Rozpoznaję swoje skryte uczucia związane z jakąś fantazją i odpuszczam to, jak mój partner może na nią zareagować. Częściej teraz uprawiamy seks i na więcej sposobów. Dawniej były to zazwyczaj piątkowe i niedzielne noce. Teraz możemy kochać się przez kilka dni z rzędu, a czasami tygodniami

wcale. Jest to zawsze nowe doświadczenie. Nigdy nie jest tak samo. Co zadziwiające, jest coraz lepiej i lepiej. Każdy kolejny orgazm wydaje się lepszy od poprzedniego, choć często same pieszczoty są tak przyjemne, że nikt nie zawraca sobie głowy orgazmem. Jeśli przyjdzie, OK, a jeśli nie, żadna różnica. Intymny czas spędzony razem zaspokaja nas i uwalnia, bez względu na wynik końcowy".

A oto relacja innego mężczyzny: „Nigdy wcześniej nie zdawałem sobie sprawy, jak bardzo seks rządzi moimi relacjami. Było to naprawdę kompulsywne. Nieustannie się bałem, że przegapię okazję. Nie chciałem, ominąć możliwości poczucia się przyjemnie. Teraz mam inny schemat… a w zasadzie nie mam żadnego! Kiedy seks jest, to jest – wspaniale, że się pojawia. A kiedy go nie ma, nawet o nim nie myślę. Wcześniej myślałem o seksie cały czas. Kobiety zazwyczaj mówiły mi „nie". A teraz, kiedy szczególnie mi na tym nie zależy, zazwyczaj albo same to sugerują, albo zgadzają się, kiedy wychodzę z propozycją. Zauważyłem, że jestem bardziej zajęty nimi niż sobą. Wcześniej po prostu używałem kobiet do samolubnego zaspokojenia i one intuicyjnie to wiedziały. Teraz czuję do nich dużo miłości. Naprawdę zależy mi na tym, żeby było im dobrze i żeby były szczęśliwe, nawet jeśli to tylko jednorazowe spotkanie. Jaka to ulga nie musieć już oszukiwać".

Z powyższych przykładów jasno wynika, że zachodzi zmiana na poziomie świadomości – z poczucia braku do uświadomienia sobie obfitości.

Gdy jesteśmy skupieni na sobie i nastawieni na uzyskanie emocjonalnej lub fizycznej przyjemności z seksu z drugą osobą, wówczas wpadamy we frustrację, gniew i czujemy się tego pozbawieni. Im bardziej sami naprawdę kochamy, tym więcej przyjmujemy, co inni nam dają, i odkrywamy, że miłość nas otacza i są możliwości miłosnego zaangażowania.

Przykładem tego jest pewna kobieta, która podzieliła się następującym doświadczeniem: „Zawsze miałam nadwagę i nie byłam zbyt atrakcyjna. Przez całe życie nie akceptowałam siebie. Nienawidziłam kobiet atrakcyjnych seksualnie i zazdrościłam im. Mężczyzn też nienawidziłam, ponieważ mnie unikali. Byłam pochłonięta użalaniem się nad sobą. Próbowałam nawet psychoterapii, ale zrezygnowałam, gdy zauważyłam, że psychoterapeuta wydaje

się bardziej zainteresowany pracą z młodymi i atrakcyjnymi pacjentkami niż ze mną. Próbowałam różnych metod samopomocy i w końcu przezwyciężyłam użalanie się nad sobą i depresję. Mogłam znaleźć lepszą pracę. Jednak mężczyźni wciąż się mną nie interesowali i nie wiodło mi się w obszarze związków i seksualności".

Stosując Technikę Uwalniania, kobieta ta weszła we wszelkie negatywne emocje, które czuła wobec siebie i wobec bliskości. Pozwoliła uczuciom ujawniać się jedno po drugim i każde z nich uwalniała. Odpuściła pragnienie uwagi i akceptacji innych ludzi, lęk przed wyrażaniem siebie, lęk przed odrzuceniem, a nawet lęk przed byciem prawdziwie kochaną. Pod nim kryło się przekonanie: „Nie zasługuję na miłość, nikt mnie nie pokocha". W ciągu tygodnia od odpuszczenia tych uczuć miała randkę.

Opowiada o niej tak: „Byłam taka podekscytowana, że w ogóle straciłam apetyt. Wspaniale spędziliśmy wspólnie czas i wtedy nagle odkryła się przede mną ta tajemnica. To ja dawałam teraz miłość, zamiast jej szukać. Moje życie zupełnie się zmieniło. Zamiast desperacji, by zdobyć uwagę i miłość, wiem, że mam moc, by ją dawać. Kiedy wchodzę do pokoju, widzę tych wszystkich samotnych, spragnionych miłości mężczyzn. Wyglądają zupełnie tak jak ja jeszcze niedawno, więc wiem dokładnie, jak się czują i co do nich powiedzieć oraz jak to ująć w słowa. Postawiłam się na ich miejscu i poczułam, jak im serca topnieją. Wcześniej ich odstraszałam, ponieważ był we mnie tak wielki głód. Rozumiesz? Głód! Na tym polegał mój problem. Teraz czuję się pełna i dzielę się tą pełnią, i tym wszystkim, czego się nauczyłam. Moje życie towarzyskie stało się takie przyjemne, że nie mam już czasu, żeby tyle jeść. W ciągu roku schudłam prawie 16 kg. Nie stosowałam żadnej diety. Po prostu straciłam zainteresowanie jedzeniem. Wydaje mi się, że to dlatego, że teraz czerpię satysfakcję z tego, co jest dla mnie ważne. Być może nawet trochę się zachłysnęłam tym nowym życiem, ale niedługo się ustatkuję. Jest pewien mężczyzna, którym jestem poważnie zainteresowana".

Jak widać seksualność odzwierciedla nasz ogólny stan świadomości. Gdy odpuścimy strach i ograniczenia, ten obszar naszego życia rozkwitnie i stanie się coraz bardziej i bardziej zadowalają-

cy, a mimo to niekonieczny do szczęścia. Wolność i kreatywność zastąpią kompulsywność i ograniczenia. Seks stanie się kolejnym obszarem dla twórczej ekspresji i zwiększania uważności. Przyjemność zjednoczenia i pozawerbalnego porozumienia zastąpi dotychczasowy popęd ukierunkowany egoistycznie, uwalniając napięcie i ograniczony cel seksualnej przyjemności oraz nadymanie ego.

Jak powiedziała tamta kobieta: cała tajemnica polega na zdaniu sobie sprawy, że kiedy chcemy dawać zamiast brać, wszystkie nasze potrzeby automatycznie zostaną zaspokojone. Pewna osoba żartobliwie to podsumowała: „Moi przyjaciele, którzy praktykują Technikę Uwalniania, opowiadali o wielu problemach osobistych, ale nigdy nie był to brak kochanków!".

Rozdział 19

OSIĄGANIE CELÓW ZAWODOWYCH

Uczucia a umiejętności

Ponieważ uczucia definiują myśli,
a myśli decydują o rezultacie,
bądźmy świadomi, że od uczuć zależy,
w jakim stopniu zostaną wyzwolone nasze naturalne zdolności,
dzięki którym osiągniemy pomyślne rezultaty.

To, co czujemy, determinuje stopień manifestowania się naszych talentów i zdolności oraz osiągnięcie sukcesu, czy poniesienie porażki. Co takiego określa nasze myśli i wpływa na ich kierunek?

Jak widzieliśmy, to uczucia określają sposób myślenia, który prowadzi do sukcesu lub porażki w dowolnej dziedzinie. Uczucia są kluczem do rozwinięcia lub zduszenia naszych talentów, zdolności i działań. Generalnie wszyscy jesteśmy zorientowani i wyszkoleni w kwestiach związanych ze światem zewnętrznym. Często jednak nie mamy wiedzy ani wprawy w poruszaniu się po świecie wewnętrznym – świecie uczuć.

Ponieważ uczucia definiują myśli, a myśli decydują o rezultacie, bądźmy świadomi, że od uczuć zależy, w jakim stopniu zostaną wyzwolone nasze naturalne zdolności, dzięki którym osiągniemy pomyślne rezultaty.

By podsumować to, co już powiedzieliśmy o skali świadomości, możemy to uprościć i wszystkie uczucia podzielić na negatywne i pozytywne. Oczywiście myśli, które są ich konsekwencją, też będą negatywne lub pozytywne.

Negatywne odczucia związane z pracą

One zawsze są nieprzyjemne, mogą obejmować zakres od lekkiego dyskomfortu po męczarnię. Sabotują proces myślowy i tworzenie koncepcji, co prowadzi do przekonania „nie mogę" i „nie da się" niezależnie od wydarzenia, sytuacji czy problemu, w który jest się zaangażowanym. Negatywne uczucia narastają, gdy nie podoba nam się to, co widzimy, słyszymy, myślimy albo pamiętamy, i wyraża się to w postaci złości, smutku i niepokoju.

Zazwyczaj radzimy sobie z nieprzyjemnymi uczuciami, tłumiąc je, ponieważ zakładamy, że są one nieodłączną częścią naszego procesu myślowego. To błędne przeświadczenie pojawia się, ponieważ uczucia są przetwarzane przez nasze myśli.

Stłumienie uczuć nie powoduje, że znikają. Przeciwnie, będą ponownie wyłaniać się jako negatywne myśli. Negatywność nie jest zawarta w samej sytuacji czy zdarzeniu, pojawia się raczej w naszej reakcji na daną sytuację adekwatnie do tego, jak ją postrzegamy. Gdy negatywne uczucia zostaną uznane i uwolnione, możemy nagle zacząć widzieć tę sytuację zupełnie inaczej. To, co wcześniej uważaliśmy za niemożliwe, może stać się łatwe do zorganizowania, wykonalne, a nawet bardzo przydatne.

Jedno z wiodących negatywnych uczuć, które hamuje sukces w życiu zawodowym, to zazdrość. Podstawowa dynamika zazdrości wygląda tak, że kiedy widzimy kogoś, kto robi postępy, wywołuje to w nas poczucie niepewności. Nie wygląda to tak, że patrząc na czyjeś osiągnięcia, czujemy zazdrość. Raczej osiągnięcia innych wywołują w nas poczucie bycia niedostatecznie dobrym lub poczucie braku. Uruchamia się myślenie: „Może nie osiągam tego, co powinienem?" lub „Może nie będę w stanie osiągnąć tego, co chcę" czy „Może moje osiągnięcia nie są doceniane i zauważane".

Zazdrość jest bolesna, ponieważ budzi nasze uśpione poczucie bycia niewystarczająco dobrym. Wtedy bardzo często gniewamy się na osobę, której sukces przypadkowo sprowokował te uczucia. Ten gniew nieświadomie podsyca nieustające pragnienie głasków, które oczywiście nie pojawiają się, ponieważ sami odpychamy to swoim „chceniem".

W miarę postępowania tego procesu czujemy się coraz bardziej

niezadowoleni z pracy i nieszczęśliwi, a dystans między nami a współpracownikami rośnie. Może pojawić się przekonanie: „Wszyscy są przeciwko mnie". Rodzina może być znużona naszym ciągłym narzekaniem na sytuację w pracy. Na koniec dnia możemy uciekać w nieustające oglądanie telewizji, przejadanie się, nadmiar snu, narkotyki czy alkohol.

Jak wyjść z tego zaklętego kręgu nienawiści i niezadowolenia? Jak mówiliśmy wcześniej, rozwiązanie polega na tym, by „wejść do środka". W nienawiści wciąż patrzymy na innych, oceniając ich osiągnięcia i porównując się z nimi. Cena, jaką płacimy za to patrzenie na zewnątrz, została pokazana w filmie *Rydwany ognia**, w którym podczas biegu jeden z zawodników odwraca się, by sprawdzić, gdzie jest jego rywal. W tej krótkiej chwili, kiedy odwrócił wzrok od mety, by porównać się z drugim biegaczem, stracił ułamek sekundy, który kosztował go zwycięstwo. Mężczyzna, który wygrał, kierował się czystą miłością do biegania i dawał z siebie wszystko. Brał udział w zawodach nie po to, by kogoś pokonać. Nie porównywał się z innymi zawodnikami. Biegł najlepiej jak mógł, ponieważ kochał to, co robił.

* *Rydwany ognia* – angielski film z 1981 roku, wyreżyserowany przez Hugh Hudsona, oparty na prawdziwej historii dwóch brytyjskich biegaczy przygotowujących się do igrzysk olimpijskich.

Kiedy wejrzymy w głąb siebie, zobaczymy, że to, co przede wszystkim czujemy i co uniemożliwia osiągnięcie sukcesu, to: chęć rywalizowania, wątpienie w siebie, niepewność, niedostateczność i pragnienie uznania. Czy jesteśmy gotowi się temu przyjrzeć? Gdy rozpoznamy to wszystko, stanie się oczywiste, że działa na naszą niekorzyść. Trwoni energię naszych wysiłków i wstrzymuje odniesienie sukcesu. Wątpienie w siebie blokuje otrzymanie uznania, o które zabiegamy.

Gdy zdamy sobie sprawę, że ceną za negatywne uczucia jest szczęście i sukces, będziemy skłonni je odpuścić razem z korzyściami, które z nich czerpaliśmy. Na przykład będziemy gotowi odpuścić tę małą tanią satysfakcję, którą czerpiemy z obwiniania innych za nasz brak sukcesu. Będziemy skłonni odpuścić sympatię, jaką otrzymujemy od tych, którzy wysłuchują naszych narzekań. Gdy uwolnimy uczucie bycia niewystarczająco dobrym, zauważymy, że znika zazdrość wobec innych. Staniemy się jak zwy-

cięzca biegu z filmu *Rydwany ognia*, który kocha to, co robi, ciesząc się sukcesem swoim i innych, i ma niespożytą energię do działania w świecie.

Pozytywne uczucia związane z pracą

To uczucia zawsze odczuwane jako przyjemne, jak radość, szczęście i poczucie bezpieczeństwa. Inspirują procesy myślowe i koncepcyjne, wyrażając się jako myśli „mogę" i „możemy", niezależnie od wydarzenia, sytuacji czy problemu, w który jesteśmy zaangażowani.

Pozytywne uczucia przychodzą naturalnie, kiedy te negatywne przestają funkcjonować. Niczego nie trzeba robić, aby je wywołać, są nieodłączną częścią naszego naturalnego stanu. Ten pozytywny naturalny stan jest nam zawsze dostępny, jedynie przykryty stłumionymi negatywnymi uczuciami.

Gdy chmury zostaną rozwiane, słońce świeci bez przeszkód. Uwolnienie zdolności, twórczych pomysłów, talentów i zaradności dzieje się automatycznie jako skutek pozytywnego stanu umysłu, który pojawia się, gdy uwolnimy i odpuścimy negatywne aspekty. Uwolnienie i jednoczesne odpuszczenie negatywności wyzwala inspirację i nieskończony przepływ kreatywnych pomysłów.

Na przykład znam twórcę musicalu, który zdobył nagrodę dla najlepszego spektaklu na Broadwayu i osiągnął ten sukces dzięki odpuszczeniu negatywnych uczuć i poddaniu ich. Jest wielu pisarzy, artystów, muzyków, u których nastąpił nagły przełom inspiracji, gdy tylko rozpoznali i uwolnili negatywne przekonania lub samoograniczenia. O takich samych doświadczeniach opowiadają naukowcy, którzy nagle po prostu wiedzą, jakie jest lekarstwo na daną chorobę. To tak, jakby pole energetyczne twórczego geniusza czekało, aż usuniemy chmury negatywności, które nie pozwalają, by się nam objawiło.

Uczucia a proces podejmowania decyzji

Uprośćmy teraz poziomy świadomości do trzech głównych: bierność, aktywność i spokój. Te trzy stany są związane z procesem podejmowania decyzji. Pierwszy z nich – bierność – odzwierciedla emocjonalne stany apatii, żalu i strachu. Mają one tę właściwość, że wpływają na koncentrację – zamiast skupić się na obiektywnej sytuacji, skupiamy się na własnych myślach, które krążą wokół „nie wiem", „nie jestem pewien" i „nie sądzę, że mogę". To podążanie uwagi za bezużyteczną gonitwą myśli tymczasowo odbiera zdolność postrzegania wszystkich wymiarów i możliwości całej sytuacji w sposób obiektywny.

Gdy zalewają nas myśli i uczucia, trudno jest podjąć jakąkolwiek decyzję. Czasami postanawiamy odłożyć decyzję do chwili, aż poczujemy się lepiej. Innym razem podejmujemy decyzję, która naszym zdaniem rozwieje wątpliwości lub zaradzi danej sytuacji. Niestety decyzja jest niestabilna, ponieważ opiera się na danym stanie emocjonalnym, kiedy on się zmienia, ona również ulega zmianie. Prowadzi to do braku poczucia bezpieczeństwa, ambiwalencji, dezorientacji i utraty do nas zaufania. Mówiąc żargonem informatycznym „śmieci na wejściu – śmieci na wyjściu"*, negatywny stan emocjonalny to „śmieci na wejściu", więc decyzja, która jest podejmowana na ich podstawie, pozostaje na tym samym poziomie.

* *Garbage in, garbage out* – angielska maksyma przypominająca, że wyniki przetwarzania błędnych danych będą błędne, nawet jeśli procedura przetwarzania była poprawna.

Drugi stan, wyższy niż bierność, to stan bycia „aktywnym". Opiera się na takich emocjach jak żądza, gniew i duma. Uczucia te ze swej natury mniej obciążają koncentrację niż poprzednie niskie stany, ponieważ dopuszczony jest przepływ niektórych pozytywnych myśli mieszających się z negatywnymi. To stan ducha człowieka czynu. Choć zadania zostają wykonane, działania postępują nierówno ze względu na wymieszanie pozytywnych myśli i pomysłów z negatywnymi. Negatywne myśli, które powoduje ambicja, pożądanie, „udowodnienie sobie", napędzają człowieka czynu i czasami podejmowanie decyzji jest kompulsywne lub bardzo impulsywne.

Osoba na tym poziomie świadomości kieruje się osobistym zyskiem i on jest jej główną motywacją. Dlatego wiele decyzji jest niezrównoważonych, ponieważ ich podstawą jest podejście wygrany-przegrany, a nie wygrany-wygrany, w której bierzemy pod uwagę uczucia i dobro drugiej strony.

Mówiąc językiem odnoszącym się do centrów energetycznych człowieka, osoby na tym poziomie kierują się swoim „splotem słonecznym" (trzecią czakrą). To oznacza, że dążą do osiągnięcia sukcesu i rządzenia światem. Są jednak skupione na sobie i napędzane egoistycznymi pobudkami, niewiele ich obchodzi dobro innych czy świata. Ponieważ decyzje służą przede wszystkim im samym, ich sukces ogranicza się do celów osobistych. Korzyści dla świata są sprawą drugorzędną, dlatego efekty ich działań są dalekie od wielkości.

Trzeci, najwyższy poziom to stan spokoju, oparty na odwadze, akceptacji i miłości. Ponieważ są to wyłącznie pozytywne stany i nie mają rozpraszającej natury, pozwalają w pełni skupić się na danej sytuacji i zauważyć wszystkie istotne szczegóły. Wewnętrzny spokój przynosi inspirację, podsuwa pomysły, które rozwiążą problem. Umysł jest wolny od trosk, a jego zdolność komunikacji i koncentracji jest niezakłócona. Z tego stanu wyłaniają się rozwiązania problemów typu wygrany-wygrany. Ponieważ wszyscy odnoszą korzyści, każdy wkłada energię w dany projekt i sukces staje się udziałem wszystkich. Takie podejście nierzadko prowadzi do wielkich osiągnięć. Wspaniałe projekty cechuje to, że przynoszą korzyści o dużym zasięgu społecznym. Na tym poziomie odkrywamy, że kiedy każdy jest brany pod uwagę, własne potrzeby zostaną zaspokojone automatycznie, Niezakłócony twórczy umysł znajdzie rozwiązanie, w którym wszyscy zyskują i nikt nie traci.

Jeśli przyglądamy się sytuacji i twierdzimy, że rozwiązanie typu wygrana-wygrana jest niemożliwe, to powinien być dla nas sygnał, że mamy do uwolnienia jakieś ukryte uczucia blokujące idealne rozwiązanie. Należy zapamiętać powiedzenie, że niemożliwe staje się możliwym, gdy tylko w pełni poddamy się sytuacji.

Uczucia a umiejętności sprzedaży

Częścią wielu profesji jest sprzedaż produktów, idei czy też usług. Dobrze więc przyjrzeć się, jak te trzy poziomy świadomości wpływają na umiejętności sprzedaży.

W najniższym stanie bierności panują uczucia apatii, żalu i strachu, oczywiste więc, że umiejętności sprzedaży będą tu najsłabsze. Sprzedawcy w tym stanie często słyszą od klientów, że nie są zainteresowani tym produktem. Natychmiast prowadzi to do negatywnego myślenia i samokrytyki, której towarzyszy myśl „Oni nie chcą mojego produktu". Sam charakter sprzedawania naraża sprzedawców na odrzucenie i rozczarowanie. Można chwilowo umknąć przed tymi odczuciami, robiąc przerwę na kawę czy ucinając prywatne pogawędki z innymi pracownikami, jednak zaburza to koncentrację i osłabia zdolność tworzenia pomysłów, które przyniosą efekty. Niska samoocena powoduje zniechęcenie, z którego rodzi się oczekiwanie porażki. Gdy sprzedawca wciąż o niej myśli, wówczas działa w taki sposób, że ją przyspiesza. Na tym etapie poprzez uznanie negatywnych uczuć i odpuszczenie korzyści czerpanych z każdego z nich można wznieść się na kolejny poziom.

Następny poziom to stan aktywności kierujący się żądzą, gniewem i dumą. W tym stanie ma się dużo napędu i wigoru. Zapewnia to lepszą koncentrację na celu pracy, jednak ponieważ uczucia lekko nas nakręcają, może wystąpić nadmierna werbalizacja, kiedy więcej czasu poświęca się na mówienie do potencjalnego kupującego niż słuchanie go. Zazwyczaj to prowadzi do zbyt szybkiego finalizowania sprzedaży, wywierania nadmiernej presji i stwarzania dodatkowych problemów. Niemniej jednak sprzedawanie na tym poziomie może pójść dobrze, ponieważ odwołuje się on do wyższych energii. Jedną z blokad sukcesu jest tu skupienie na własnym zysku i towarzyszący mu pogląd „ja mam wygrać – oni przegrać". Ta egoistyczna motywacja jest intuicyjnie odbierana przez klientów i może powodować ich opór. Myśli typowe na tym poziomie to na przykład „Chcę, żeby to kupili, bo wtedy dostanę następne zlecenie".

Na najwyższym poziomie spokoju, opartym na odwadze, ak-

ceptacji i miłości, nasza zdolność koncentracji jest najwyższa z możliwych. Sprzedawcy znajdujący się na tym poziomie potrafią uważnie słuchać drugiej osoby i umieścić sprzedaż raczej w kontekście tego, co jest korzystne dla kupującego, nie dla sprzedawcy. Jako że ich umysł jest spokojny i twórczy, nigdy nie brakuje im kreatywnych pomysłów na to, jak problemy zamienić w rozwiązania. Klienci takiego handlowca często się z nim zaprzyjaźniają, a ci, którzy od niego coś kupili, zazwyczaj zostają stałymi klientami. Osiągnięcie na tym poziomie celów sprzedażowych jest zapewnione, ponieważ myśli się o pozytywnej sytuacji wygrana-wygrana i ma wewnętrzną pewność, że takie rozwiązanie jest możliwe.

Poddanie się temu, co wydaje się sytuacją niemożliwą do rozwiązania, często szybko zmienia ją w pozytywne doświadczenie.

Przykładem tego jest historia osoby pracującej w galerii sztuki! Od tygodni nie udało się jej niczego sprzedać. Próbowała już wielu technik pracy ze świadomością i bardzo się do nich przykładała. Stosowała wizualizację, pozytywne myślenie, zaawansowane techniki sprzedaży i pisała afirmacje, jednak nic z tego nie działało. Jej frustracja rosła coraz bardziej wraz z poczuciem „nie mogę". W końcu w desperacji całkowicie wszystko odpuściła, uwolniła wszystkie stłumione uczucia. Nagle poczuła się wolna od całego tego wysiłku, starań i zmagań. Wewnętrzne napięcie zniknęło, zamiast niego poczuła spokój, gdy wchodziła tego ranka do galerii. W ciągu pierwszej godziny sprzedała dwie kopie rzeźby, które – co ciekawe – nosiły tytuł „Uwolnienie".

Wielu dyrektorów również relacjonowało mi swoje doświadczenia podobnego przełomu. Na przykład partner jednej z najbardziej prestiżowych firm księgowych w kraju, po tym jak osiągnął pozytywne efekty, stosując Technikę Uwalniania, w końcu odszedł z pracy, by dzielić się z innymi tym, co uznał za najważniejsze, czego nauczył się w życiu. Chciał zaprezentować to podejście w kilku dużych korporacjach. Studiował wyniki jednej z największych firm ubezpieczeniowych w Ameryce. Jego analiza wykazała, że w ciągu sześciu miesięcy od nauczenia się Techniki Uwalniania agenci ubezpieczeniowi zwiększyli sprzedaż o 33% w porównaniu z grupą kontrolną. Wywnioskował z tego, że sukces w świecie jest związany z umiejętnością koncentrowania się, czyli utrzymaniem uwagi na jednej rzeczy w jednym czasie i niezakłó-

cania jej myślami ani uczuciami.

Umysł skupiony na pozytywnej myśli ma moc zwiększenia prawdopodobieństwa zmaterializowania się tej pozytywnej myśli w rzeczywistości. Ludzie odnoszący największe sukcesy to ci, którzy mają silną intencję najwyższego dobra wszystkich zainteresowanych, włącznie z nimi samymi. Wiedzą, że w przypadku każdego problemu da się zastosować rozwiązanie typu wygrany-wygrany. Czują wewnętrzny spokój, co umożliwia im wspieranie potencjalnego sukcesu innych. Wykonują pracę, którą kochają, dlatego czują się wciąż inspirowani i twórczy. Nie poszukują szczęścia, odkryli, że jest ono produktem ubocznym robienia tego, co się kocha. Poczucie osobistego spełnienia przychodzi naturalnie z ich pozytywnego wkładu w życie innych, włącznie z rodziną, przyjaciółmi, grupami i światem w ogóle.

Rozdział 20

LEKARZU, WYLECZ SIĘ SAM

Moje osobiste doświadczenia z samoleczeniem, z powodu powszechnego zainteresowania*, relacjonowałem wielokrotnie podczas wykładów, wywiadów i warsztatów. Co chwilę ktoś chciał usłyszeć historię lekarza, który wyleczył wiele swoich chorób. Dlatego w tym rozdziale skupię się na kwestiach związanych ze zdrowieniem i uzdrawianiem oraz dokładnie wyjaśnię, jak działają na poziomie praktycznym zasady i techniki omówione wcześniej.

* Zostało to szczegółowo opisane w książce Davida R. Hawkinsa *Przywracanie zdrowia*, Virgo 2012.

Moje osobiste doświadczenie oraz obserwacje kliniczne potwierdzają, że większość ludzkich zaburzeń da się wyleczyć, jeśli zastosujemy się do pewnych reguł. Wiele chorób może się cofnąć, o ile nie istnieje silne karmiczne obciążenie, które temu przeciwdziała. Paradoksalnie, często w poważnych przypadkach, gdzie nie daje się już żadnej nadziei, poprawa jest natychmiastowa, a efekty są spektakularne. Być może dzieje się tak, ponieważ chory w końcu odpuszcza, a jego podejście do sprawy łagodnieje. Jest gotów na to, co Thomas Kuhn* nazywa „przeskokiem paradygmatu" – czyli jest skłonny z otwartym umysłem spojrzeć na wszystko z szerszej perspektywy. Czasami potrzeba przewlekłej choroby, cierpienia, bólu i konfrontacji z lękiem przed śmiercią, żeby człowiek był gotów odpuścić przekonania, do których jest przywiązany, i otworzyć się na prawdę o rzeczywistości.

* Thomas Samuel Kuhn – amerykański fizyk, historyk i filozof nauki, twórca pojęcia paradygmatu naukowego.

Podstawowe zasady samouzdrawiania

Ten rozdział szczegółowo opisuje moje wyzdrowienie z wielu chorób fizycznych. Nakreślę tu podstawowe zasady, które umożliwiają przejście procesu samouzdrawiania. Będzie to jednocześnie podsumowanie części informacji, które już omawialiśmy, aby zebrać je w zintegrowane, całościowe doświadczenie.

Zaczniemy od podstawowych koncepcji:

- Myśl jest „czymś". Ma swoją określoną energię.
- Umysł za pomocą myśli i uczuć panuje nad ciałem, więc aby uzdrowić ciało, należy zmienić myśli i uczucia.
- To, co jest utrzymywane w umyśle wyraża się na poziomie ciała.
- Ciało to nie prawdziwe ja, jest niczym marionetka kontrolowana przez umysł.
- Nieświadome przekonania mogą zamanifestować się w postaci choroby, nawet jeśli nie zdajemy sobie sprawy z ich istnienia.
- Chorujemy zazwyczaj wskutek stłumionych i wypartych negatywnych emocji połączonych z konkretnym przekonaniem, co powoduje manifestację choroby w konkretnej formie (świadomie bądź nieświadomie wybieramy tę konkretną chorobę, a nie inną).
- Stłumione i wyparte uczucia generują myśli. Gdy uwolnimy jakieś uczucie z jednoczesnym odpuszczeniem go, znika tysiące, a nawet miliony myśli, które to uczucie aktywowało.
- Choć dane przekonanie można usunąć i przestać zasilać je swoją energią, ogólnie rzecz biorąc, wysiłki, by zmienić samo myślenie, są stratą czasu.

Uwalnianie i poddawanie uczucia polega na tym, że pozwalamy sobie po prostu je odczuwać, bez potępiania, osądzania czy opierania się mu. Zwyczajnie widzimy, że jest, obserwujemy je i pozwalamy sobie je odczuwać, nie próbując go zmieniać. Kiedy robimy to z gotowością odpuszczenia go, wyczerpie się ono w swoim czasie.

- Silne uczucie może powracać, co oznacza, że jest go więcej, nie całkiem zostało rozpoznane i poddane.

By uwolnić i odpuścić niektóre emocje, czasami niezbędne jest na początku odpuszczenie towarzyszących im odczuć (np. poczucia winy, że „nie powinienem tak czuć"). Czasami konieczne jest uznanie i odpuszczenie stojących za nimi korzyści (np. „dreszczyku" gniewu czy „balsamu" współczucia, które dostawaliśmy, będąc bezradną ofiarą).

Uczucia nie są naszym prawdziwym ja. Uczucia to programy, które pojawiają się i znikają, podczas gdy prawdziwe ja zawsze pozostaje niezmienne. Należy więc przestać utożsamiać się z przemijającymi uczuciami.

- Ignoruj myśli. To jedynie niekończące się racjonalizacje uczuć. Bez względu na to, co dzieje się w twoim życiu, utrzymuj niezłomną intencję poddawania i odpuszczania wszystkich negatywnych uczuć, od razu kiedy się ujawniają.
- Zdecyduj, że bardziej pragniesz wolności niż korzyści, jakie czerpiesz z negatywnych uczuć. Zamiast wyrażać negatywne uczucia czy dawać im upust wybierz uwalnianie i odpuszczanie ich.
- Poddaj i odpuść opór i sceptycyzm wobec uczuć pozytywnych. Porzucaj uczucia negatywne, lecz dziel się pozytywnymi. Zauważ, że uwalnianiu towarzyszy subtelne, wszechogarniające poczucie wewnętrznej lekkości.
- Porzucenie pragnienia nie oznacza, że nie otrzymasz tego,

czego chcesz – raczej oczyszczasz drogę, by mogło się ono zrealizować.

- Przebywaj w towarzystwie osób, które zrealizowały to, do czego dążysz, osiągając to przez „osmozę". „Podobne przyciąga podobne" – spotykaj się z ludźmi, którzy mają podobną motywację do wyzdrowienia i ich intencją jest także poszerzanie własnej świadomości. Zdaj sobie sprawę, że przekazujesz innym swój wewnętrzny stan.
- Ludzie wokół intuicyjnie odbierają to, co czujesz i myślisz, nawet jeśli tego nie wypowiadasz.
- Wytrwałość popłaca. Niektóre dolegliwości czy choroby mogą zniknąć błyskawicznie, inne będą potrzebowały miesięcy, a nawet lat, jeśli stan jest przewlekły.
- Odpuść opór przed samą techniką. Zaczynaj od niej dzień. Przed snem wygospodaruj czas na to, by puścić wszelkie negatywne uczucia wynikłe z aktywności danego dnia.
- Podlegasz wyłącznie temu, w co wierzysz. Negatywne myśli czy przekonania tylko wówczas mają moc, gdy świadomie lub nieświadomie przyznałeś, że mają na ciebie wpływ.

Przestań nazywać dolegliwości fizyczne, nie etykietuj ich. Z nadaniem nazwy wiąże się całe programowanie. Uwalniaj i odpuszczaj to, co faktycznie odczuwasz, czyli doznania jako takie. Nie można odczuwać całokształtu „choroby". Choroba to abstrakcyjne pojęcie pochodzące z umysłu. Na przykład nie da się czuć astmy. Zadaj sobie pytanie „Co rzeczywiście odczuwam w ciele?". Po prostu obserwuj doznania fizyczne, takie jak „ucisk w klatce piersiowej, świszczący oddech, kaszel". Myśli na przykład: „Nie wdycham wystarczającej ilości powietrza", nie można fizycznie doświadczyć. To tylko pełna lęku idea, która powstała w umyśle. To koncept, całościowy program o nazwie „astma". To, czego faktycznie doświadczasz, to ucisk lub napięcie na poziomie gardła czy klatki piersiowej. Ta sama zasada odnosi się do „wrzodów" czy innej dolegliwości. Nie możemy doświadczać wrzodów. Czujemy, że coś nas pali lub kłuje. Słowo „wrzód" to etykietka, pro-

gram – dopóki będziemy go używać, klasyfikując własne doświadczenie, utożsamiamy się z całym zbiorem przekonań uruchamiającym chorobę wrzodową. Nawet słowo „ból" to program.

W rzeczywistości odczuwamy konkretne doznanie fizyczne. Proces samoleczenia będzie postępował znacznie szybciej, gdy odpuścimy etykietowanie czy nadawanie nazw różnych doznaniom fizycznym.

To samo dotyczy uczuć. Zamiast nazywać je i klasyfikować za pomocą różnych określeń, po prostu odczuwaj i przepuszczaj przez siebie energię, która się za nimi kryje. Nie trzeba nazywać czegoś „strachem", by być świadomym, jaką energię ma to odczucie i puścić ją.

Uzdrawianie z różnych chorób

Lekarz, którym kiedyś byłem – miał tak wiele chorób występujących jednocześnie, że nie sposób było wszystkie zapamiętać. Na potrzeby wykładów konieczne było sporządzenie ich listy. W wieku 50 lat jednocześnie występowały u mnie wszystkie poniższe choroby:

- migrenowe bóle głowy – przewlekłe i częste;
- zablokowanie trąbki Eustachiusza, dotkliwe bóle ucha;
- krótkowzroczność i astygmatyzm – przepisano okulary trójogniskowe;
- zapalenie zatok; kapanie z nosa; alergie;
- różne rodzaje stanów zapalnych skóry;
- napady dny moczanowej – konieczne było wożenie laski w samochodzie i przestrzeganie restrykcyjnej diety;
- problemy z cholesterolem – kolejne ograniczenia dietetyczne;
- choroba wrzodowa dwunastnicy – przewlekła i powracająca przez ponad 20 lat, niereagująca na żadne leczenie medyczne;
- zapalenie trzustki – okresowe ataki prowadzące do nawrotu wrzodów;
- nieżyt żołądka, nadkwasota, okresowe skurcze zwieracza odźwiernika – w związku z tym dalsze restrykcje dietetyczne;
- nawracające zapalenie jelita grubego;
- zapalenie uchyłków jelita czyli stan zapalny jelita grubego podobny do zapalenia wyrostka robaczkowego – czasami powodujący krwotoki wymagające hospitalizacji i transfu-

zji krwi;

- częste problemy z dolnym odcinkiem przewodu pokarmowego – planowana operacja;
- zapalenie stawów w odcinku szyjnym kręgosłupa, przemieszczenie czwartego kręgu szyjnego;
- bóle w dolnej części pleców – konieczność korzystania z zabiegów terapii manualnych;
- napadowy skurcz tętnic w obrębie rąk (zespół Raynauda), utrata czucia i zagrożenie martwicą opuszek palców spowodowane niedokrwieniem;
- andropauza, zimne dłonie i stopy, niski poziom energii, spadek libido i depresja;
- torbiel włosowa w okolicy kości ogonowej – leczona wyłącznie chirurgicznie;
- bronchit i przewlekły kaszel pogłębiający bóle głowy, bóle szyi i dolnej części pleców;
- uczulenie na trujący bluszcz, pęcherzykowa wysypka każdego roku – czasami wymagająca hospitalizacji;
- grzybica międzypalcowa – towarzyszyło jej przekonanie, że zarażenie następuje wskutek kontaktu z podłogą w pokojach hotelowych;
- łupież – towarzyszyło mu przekonanie, że można się go nabawić u fryzjera;
- zapalenie chrząstek żebrowych (zespół Tietzego), rzadka przypadłość z bolesnym obrzękiem stawów żebrowo-mostkowych;
- problemy z zębami i dziąsłami, zapalenie przyzębia powodujące zanik kości u podstawy zębów, zalecana operacja dziąseł;
- ogólna nierównowaga energetyczna – test kinezjologiczny

wykazał, że równowaga wszystkich układów energetycznych była zaburzona, a każdy meridian podczas testu dawał słaby wynik.

Patrząc na to z perspektywy czasu, zadziwiające jest, jak organizm utrzymywał się przy życiu i nadal funkcjonował, tak jak to było w tamtym czasie. Ponieważ każda z przypadłości wymagała kolejnych ograniczeń dietetycznych, zdarzały się okresy, kiedy „bezpiecznym" pożywieniem była jedynie sałata i marchew. Doprowadziło to do utraty 11 kg i ciało wyglądało na wychudzone i mizerne. Później kilku przyjaciół przyznało, że zakładali się o to, jak długo to jeszcze potrwa. Większość z nich szacowała, że dożyję co najwyżej pięćdziesięciu trzech lat.

W tamtym czasie powracało do mnie pytanie: jak to możliwe, że odnoszący sukcesy, wykształcony mężczyzna, który twórczo działa w świecie, prowadzi zrównoważone życie, który był na wylot poddawany psychoanalizie i stosował wiele rodzajów terapii i leczenia, wciąż ma tak wiele chorób?

Tak, byłem obciążony pracą, ale równoważyłem to ćwiczeniami fizycznymi i twórczymi działaniami, na przykład stolarką i murarstwem, wykonywaniem rzeczy z drewna czy architekturą. Co więcej, życie duchowe również prowadziłem aktywne – każdego dnia dwie godziny medytacji, przed pracą i po niej. Próbowałem niekończących się metod, wymienionych we Wprowadzeniu do tej książki: autohipnozy, makrobiotyki, refleksologii, irydologii, terapii polarity, afirmacji, wychodzenia z ciała, procesów grupowych, pracy z ciałem, relaksacji i tak dalej.

Na czym polegał ten dziwny paradoks: próbowałem mnóstwa technik, grup, terapii, a mimo to wciąż borykałem się z szokująco długą listą chorób? I jak to możliwe, że pomimo tylu przypadłości i nieustannego bólu z powodzeniem funkcjonowałem w świecie?

Odpowiedzią wydaje się bardzo silna wola. To ona pozwoliła przejść wszystkie trudności i dawała siłę, by zepchnąć na bok wszystko, co utrudniało efektywne funkcjonowanie – w tym przypadku głównie uczucia. Przy tak silnej woli uczucia raz stłumione takimi pozostawały.

Nauka wymaga obiektywności. Obiektywność oznacza brak

emocji. Osiągnięcie tego ideału w pracy naukowej i klinicznej wymagało stłumienia uczuć. Była to u mnie bardzo silna tendencja, biorąc pod uwagę charakter praktyki klinicznej, która skupiała się wokół ciężko chorych pacjentów.

Ogrom cierpienia chorych i ich rodzin wydawał się wręcz nieskończony. Trwało to nieubłaganie dzień po dniu, rok za rokiem. Intensywność uczuć potęgowała moja współczująca natura i wrażliwość na ludzkie cierpienie. Rosnący napór stłumionych emocji we wszystkich obszarach życia oczywiście przyczynił się do powstania wielorakich chorób.

W pewnym momencie zarówno Technikę Uwalniania, jak i *Kurs cudów* równolegle stosowałem w codziennym życiu. Ze względu na bardzo napięty plan pracy niewiele czasu zostawało mi na jakąkolwiek nową metodę. Szczęśliwie, ćwiczenia *Kursu cudów* wymagały tylko prostej kontemplacji sentencji lub wykonania w ciągu dnia jakiegoś ćwiczenia. Moc tej techniki polegała na łagodzeniu poczucia winy poprzez przebaczenie. Uwalnianie z jednoczesnym odpuszczaniem również można stosować niepostrzeżenie w ciągu całego dnia jako proces wewnętrzny. Obie te techniki współpracowały. Poddawanie i przebaczanie postępowały jednocześnie dzień po dniu.

Gdy tylko umysł poznał sposób na złagodzenie wewnętrznego napięcia, zaczął wyrzucać wszystkie śmieci, których było tak wiele, zupełnie jakby ktoś otworzył puszkę Pandory! Myśli i uczucia, które wcześniej ledwie zauważałem, teraz powróciły. Z uwagi na bardzo aktywne życie nie miałem czasu się nimi zająć. Proces uwalniania skumulowanej energii postępował samoczynnie.

Jednym z natychmiastowych odkryć było to, że każde negatywne uczucie i myśl są związane z poczuciem winy, a wina ta jest tak wszechogarniająca, że to tłumienie występuje stale. Zatem nie istnieje coś takiego jak po prostu złość. W rzeczywistości to złość połączona z poczuciem winy. Mamy poczucie winy za każdym razem, gdy w myślach kogoś skrytykujemy. Umysł – wciąż oceniający i krytykujący świat, zdarzenia i ludzi – jest niekończącym się źródłem poczucia winy. Z winy jako takiej rodzą się negatywne uczucia, które z kolei ponownie prowadzą do poczucia winy.

Ta zabójcza kombinacja ściąga nas wszystkich w dół i tworzy ogrom chorób i nieszczęść. Poczucie winy jest tak wszechobecne, że bez względu na to, co robimy, gdzieś w środku czujemy, że „powinniśmy" robić coś innego. Długo żyjemy z tak ogromnym bagażem poczucia winy, że przestaliśmy w ogóle zauważać jego istnienie, przeciętny umysł na różne sposoby projektuje tę winę na otaczający świat. Z tego właśnie powodu większość ludzi potrzebuje „wroga" – obiektu, na który mogą projektować swoje ukryte poczucie winy. Stąd czerpali też swoją siłę tyrani, manipulujący innymi ludźmi, znajdując dla ich poczucia winy odpowiedni cel.

Kolejnym moim odkryciem była pogarda dla uczuć. Gniew przykrywał i okpiwał uczucia, których czułem się „ofiarą". Dla mnie, zorientowanego lewopółkulowo, uczucia stanowiły przeciwieństwo rozsądku, logiki i racjonalności. Na to wszystko nakładało się męskie szowinistyczne przekonanie, że uczucia są dla kobiet, dzieci i artystów. Uczucia stały się konceptem poddawanym intelektualnemu rozumieniu i analizie klinicznej. Kiedy ujawniały się we mnie, etykietowałem je, szufladkowałem i tłumiłem.

Na początku stosowania Techniki Uwalniania, doświadczając grozy wynikającej z konieczności radzenia sobie z uczuciami, przeżyłem okres buntu i prawdziwej nienawiści do uczuć. Cierpienie z ich powodu wydawało się poniżające. Wymagało to zmiany definicji samego siebie związanej z silnym utożsamieniem z intelektem. Wówczas, czy tego chciałem, czy nie, musiałem uznać, że każdy człowiek jest myśląco-czującym organizmem. Dalsze wypieranie rzeczywistości nie miało sensu. Wkrótce uznałem, że posiadanie uczuć jest dla mnie w porządku.

W Technice Uwalniania jedynym rozwiązaniem jest uznanie i odpuszczenie swoich uczuć. Zrobiło się to łatwiejsze, gdy stan mojego zdrowia zaczął się poprawiać. Choć na początku konfrontacja z własnymi uczuciami była trudna, pokazało się światełko w tunelu, które przyniosło mi nadzieję.

W ciągu kolejnych dni stosowania Techniki Uwalniania choroba końcowego odcinka przewodu pokarmowego nagle samoistnie się wycofała i tym samym operacja została odwołana. Wiele objawów, niepokojących mnie przez lata, a nawet dziesiątki lat, wraz

z każdym miesiącem zaczęło słabnąć pod względem intensywności i częstotliwości. Zwłaszcza migrenowe bóle głowy pojawiały się coraz rzadziej. Ból dolnego odcinka pleców zniknął. Zacząłem odczuwać ciało jako lżejsze i silniejsze.

Wtedy bardzo zwiększyło się napięcie emocjonalne i nastąpił nieoczekiwany kryzys. Zapalenie uchyłków wróciło nasilone i towarzyszył mu poważny krwotok. Wówczas pomyślałem: „Albo to działa, albo nie". I tym razem zamiast udać się do szpitala i przyjąć transfuzję krwi, całkowicie się poddałem.

Uznałem wszelkie doznania płynące z mojego ciała i porzuciłem opór przed nimi. Nie nazywałem ich ani nie nadawałem im etykietek. W miejsce myśli i słów pojawiło się poczucie jedności z doznaniami, skurczami i bólem. Nie stawiałem im już żadnego oporu, bez względu na ich intensywność, niczym na ostrzu noża. Każde doznanie i uczucie było uznawane i poddawane. Trwało to nieprzerwanie cztery godziny.

Pod koniec czwartej godziny krwotok ustał, skurcze odeszły – zapalenie uchyłków wyleczyło się samo. Jakiś czas później nastąpiło kilka znikomych nawrotów tego zapalenia, lecz za każdym razem poradziłem sobie w ten sam sposób, a w końcu ataki przestały mnie nękać i zniknęły. W ten sposób mechanizm poddania pomyślnie przeszedł próbę ognia. Poradził sobie z tym, z czym wszystko inne nie zdołało. Dzięki temu, że go kontynuowałem, zaczęły znikać pozostałe dolegliwości.

Z upływem czasu moje racjonalne myślenie zostało zastąpione „pewnością" pojawiającą się w zupełnie inny sposób. Po prostu była i mogłem ją rozpoznać. Pewnego ranka obudziłem się i poczułem pewność, że nie jestem już uczulony na trujący bluszcz. Było też dla mnie wtedy oczywiste, że sama nazwa-etykietka – bluszcz – była moim programem i zbiorem moich przekonań. Miałem teraz pewność, że w każdym przypadku kontaktu z tą rośliną jestem na nią teraz całkowicie odporny – dotykałem jej więc nawet, bawiłem się nią, włożyłem sobie także do butonierki, idąc na wywiad, który był zaplanowany tego wieczoru! Temat wywiadu brzmiał: „Moc świadomości w samoleczeniu".

Kiedy indziej poczułem tę „pewność", kiedy niespodziewanie musiałem skonfrontować się z intensywnymi oparami środków

owadobójczych. Środki chemiczne używane do dezynsekcji przez lata były przyczyną mojej ciężkiej alergii i zawsze powodowały migreny. Tego dnia ni z tego, ni z owego – zacząłem mieć „pewność" że jestem na nie odporny. Po wejściu do domu, w którym właśnie zastosowano te preparaty, mój organizm, choć oddychałem przecież tymi chemicznymi oparami – w ogóle na to nie zareagował! Poczułem wówczas nagłe podekscytowanie wolnością.

Jak wspaniale być wolnym i doświadczać mocy umysłu! W tamtej chwili stało się dla mnie oczywiste, że podlegamy jedynie temu, w co wierzymy. Nie musimy być już zatem niewolnikami ani ofiarami świata zewnętrznego!

To samo stało się z moim długotrwałym przekonaniem dotyczącym podwyższonego poziomu cholesterolu. Gdy pozbyłem się przekonania i koncepcji, jaką miałem na ten temat, spożywanie nabiału przestało mieć jakikolwiek negatywny wpływ na poziom cholesterolu. Nawet badania krwi wykazały u mnie postępujące obniżanie się poziomu złego cholesterolu! Dodatkowo zniknęły alergie i nietolerancje pokarmowe. Aby minęła też nietolerancja cukru i hipoglikemia musiał minąć przynajmniej kolejny rok – przez ten czas powracały w okresach większego stresu, wysiłku fizycznego i po zjedzeniu słodkości w połączeniu z kofeiną.

Po tak wielu latach restrykcji żywieniowych mogłem powrócić do normalnej diety. Jakaż to była wolność jeść to, co zawiera pestki (zabronione przy zapaleniu uchyłków), wszystkie pokarmy, które były zakazane przy wrzodach i zapaleniu jelita grubego, a nawet desery z lodami, bitą śmietaną i polewą czekoladową! Kilka lat zajęło, aby hipoglikemia czynnościowa całkowicie zniknęła, lecz w końcu mogłem jeść wszystkie łakocie, które przez lata były zabronione.

Andropauza również okazała się wytworem moich przekonań. Gdy tylko przekonania te unieważniłem i poddałem zmęczenie, łagodna depresja oraz irytacja również zniknęły. Zwiększyła się moja wytrzymałość fizyczna i tolerancja dla fizycznego wysiłku stała się niemal nieograniczona.

Kiedy usunąłem większość moich poważnych chorób, świadomie rozpocząłem pracę nad niektórymi pomniejszymi dolegliwościami. Odpuściłem swoje przekonania na temat torbieli włosowej, i zniknęła ona w ciągu sześciu tygodni. Miałem dotkliwe bóle

w prawym uchu, związane z tym, że trąbka Eustachiusza zawsze blokowała się podczas lotu samolotem. Dwa lata nieustannego uwalniania wszystkich myśli i uczuć związanych z tym problemem i ból całkowicie zniknął. Przy tym, wizualizowałem też jednocześnie, że niedrożny kanał słuchowy w prawej kości skroniowej się odtyka. Była to jedyna dolegliwość, przy której wykorzystałem wizualizację. Po upływie dwóch lat wszelkie problemy z uszami zniknęły i nigdy już nie miałem żadnych trudności z odblokowaniem uszu przy zmianach ciśnienia.

Bóle szyi zmniejszały się stopniowo, dzięki czemu mogłem znów tańczyć. Podczas tańca i poddawania wszelkiego oporu wobec bólu szyi moje ciało samoczynnie zaczęło ruszać się w uzdrawiający sposób, przybierając odpowiednie pozycje i podążając za określonym ruchem, jakby sterował nim od wewnątrz chiropraktyk nastawiający kręgosłup. To było przedziwne uczucie, jakby niewidzialny uzdrowiciel korygował kręgosłup.

Kiedy się to działo, zmieniło mi się krążenie w dłoniach i stopach, które przestały być lodowate. Niedokrwienie opuszek palców, które groziło gangreną, wycofało się samoistnie. Opuszki znów się zaróżowiły, a dotychczasowy palący ból zniknął. Powróciło czucie w palcach, które wcześniej tak mi drętwiały, że nie byłem w stanie przewrócić strony w książce.

Po wyleczeniu poważnych chorób miałem więcej energii i czasu, by przyjrzeć się również najdrobniejszym dolegliwościom. Od dawna miałem przekonanie, że ludzie zarażają się łupieżem u fryzjera. Gdy zostało ono uwolnione, łupież zniknął. Podobnie przebiegł proces związany z przekonaniem, że grzybicę stóp złapałem w hotelu. Po konsekwentnym unieważnianiu tego przekonania – grzybica zniknęła.

Podczas Święta Dziękczynienia zdarzył mi się wypadek, który był okazją do przetestowania Techniki Uwalniania podczas ostrego bólu. Wielka bela spadła na moją lewą stopę, łamiąc kości śródstopia. Zamiast szybko udać się na nałożenie gipsu, wykorzystałem Technikę Uwalniania i do świąt Bożego Narodzenia mogłem wrócić na parkiet taneczny. A później poważnie skręconą kostkę uleczyłem w ciągu minut dzięki nieprzerwanemu poddawaniu bólu.

UZDRAWIANIE WZROKU

Pewnego wieczoru podczas wykładu na temat Techniki Uwalniania i poinformowaniu o doświadczeniu wszystkich powyższych uzdrowień jeden ze słuchaczy powiedział: „Doktorze, jeśli wyleczyłeś wszystkie te choroby, czemu wciąż musisz korzystać z okularów? Czy nie możesz wyleczyć w ten sam sposób wady wzroku?". Szczerze mówiąc, nigdy nie uważałem noszenia okularów za chorobę. Zawsze brałem to za anatomiczny defekt ciała. Ale kiedy o tym wspomniał, nie widziałem przeszkód, aby to również uzdrowić.

Zdjąłem okulary i włożyłem do kieszeni płaszcza. Rzeczywiście w owym czasie miałem wzrok na tyle zły, że zostały mi zalecone i przepisane okulary trójogniskowe. Po zakończeniu wykładu poczułem znajomą głęboką pewność, że wzrok sam się wyleczy, jeśli dostatecznie uwierzę i zaufam.

Podczas prowadzenia samochodu w drodze powrotnej do domu bez okularów obraz, jaki widziałem był zamazany. Jechałem wolno, włączyłem światła, by oświetlić drogę. Byłem pewien, że widzimy zawsze to, co mamy widzieć, a nie to, co chcemy zobaczyć.

Podczas kolejnych sześciu tygodni zaobserwowałem i nauczyłem się wiele na temat tego, co kryje się za zwykłym, codziennym widzeniem. Jest tam cała miriada uczuć, poczynając od ciekawości przez rywalizację, erotykę aż po intelektualne podniety. Może jedyne 5% naszego widzenia jest absolutnie konieczne do funkcjonowania w świecie.

Zaszło wtedy osobliwe zjawisko – widziałem wyłącznie to, co konieczne było zobaczyć. Mój wzrok nie pozwalał na czytanie gazet i czasopism, oglądanie telewizji czy chodzenie do kina. Zrozumiałem, że w większości przypadków patrzenie to próba ucieczki. Kiedy prowadziłem samochód, było tak, jakby prowadził go Pan Magoo*. To tajemnicze zjawisko wciąż się powtarzało. Gdy tylko konieczne było zobaczenie czegoś, widziałem to! Krawędź przepaści stawała się widoczna właśnie wtedy, kiedy było trzeba. Towarzyszyło mi w tym wiele niepokoju i nieustannie uwalniałem i odpuszczałem lęk.

* *Pan Magoo* – amerykański serial animowany, którego bohater jest milionerem próbującym zataić przed otoczeniem fakt swej krótkowzroczności.

W końcu, po sześciu tygodniach, wyglądało na to, że lęk się wyczerpał. W jego miejsce pojawiło się głębokie poddanie. „Cóż, będę widzieć tylko to, co dane mi będzie zobaczyć". Inne cele emocjonalne wspomagane przez widzenie również chętnie do tego czasu uwolniłem i odpuściłem.

Wówczas pojawiło się głębokie poczucie wewnętrznej ciszy, spokoju oraz jedności z tym, co uruchamia cały wszechświat, cokolwiek to jest. I w tej chwili nagle wrócił mi doskonały wzrok. To, co nie było widoczne czy wyraźne, teraz stało się bardzo wyraźne: znaki drogowe, drobny druk czytany przy słabym świetle, detale każdego przedmiotu, który stał na drugim końcu pokoju. Podczas badania wzroku przy okazji odnawiania prawa jazdy okazało się, że mam doskonały wzrok i nie ma żadnej potrzeby noszenia okularów. Coś takiego nie zdarzyło się nigdy wcześniej!

Opowiadając tę historię podczas wykładów w całym kraju, sporo innych osób również przestało nosić okulary i przeszło przez to doświadczenie. Co ciekawe, każdy mówił, że zajęło mu to około sześciu tygodni. Pewien mężczyzna, który w ten sposób wyleczył wzrok, zdecydował się ponownie nosić okulary. Zapytany o powód, odpowiedział, że jego żona tak przywykła do widoku męża w okularach, że bez nich wyglądał dziwnie obco, więc założył okulary zerówki, aby sprawić jej przyjemność. Zrobił to z miłości do niej, by ją uszczęśliwić a to zupełnie inny powód niż konieczność noszenia okularów ze względu na zaburzenia widzenia.

Ci, którzy doświadczyli wyleczenia wzroku, zgodzą się z tym odkryciem: widzimy za pomocą umysłu, a nie oczu! Jednym z ostatnich przypadków była kobieta, która miała poważne zaburzenia w obu oczach i straciła wzrok niedługo po urodzeniu się. Po wysłuchaniu wykładu na temat leczenia wzroku zastosowała Technikę Uwalniania. W ciągu dwóch dni zaczęła widzieć. Po wykładzie podeszła i powiedziała „Wiem, że masz rację. Wiem, że widzimy za pomocą umysłu, bo to właśnie mi się przydarzyło. Widzę. To mój umysł widzi!"

Niektóre z tych uzdrowień można nazwać cudami. By zrozumieć, jak w ogóle mogły zaistnieć, musimy zrewidować to, co myślimy na temat procesów zachodzących w ciele, mechanizmów

leczenia oraz tego, w czym jest w istocie leczenie medyczne.

To, co wtedy odkryłem to fakt, że mamy w sobie moc samouzdrawiania, którą można aktywować poprzez nieustanne uwalnianie, odpuszczanie i poddawanie.

Rozdział 21

PYTANIA I ODPOWIEDZI

Ten rozdział zawiera pytania i odpowiedzi z warsztatów i międzynarodowych seminariów z ostatnich lat. Zostały tu zebrane te, które powtarzały się najczęściej.

Cele religijne i duchowe

Zazwyczaj ludzie zadają liczne pytania dotyczące Techniki Uwalniania w realizacji tego, co można nazwać celami duchowymi, rozwijaniem świadomości i wiarą. Na wiele z tych pytań znajdziesz odpowiedź w poniższym podsumowaniu.

Technika Uwalniania nie stoi w sprzeczności z żadną religią, ścieżką duchową czy programem samorozwoju, nie jest w opozycji do żadnej filozofii czy postawy metafizycznej. Nie są z nią związane żadne nauki duchowe. Prezentuje po prostu mechanizm samopoznania, który usuwa blokady duchowego rozwoju. Jest on spójny z nurtem humanizmu. Wszystkie duchowe ścieżki i religie podkreślają wartość poszerzania naszej zdolności kochania i na tym właśnie polega istota procesu uwalniania. Gdy usuwamy to, co blokuje w nas miłość, zwiększa się zdolność kochania siebie, innych i Boga.

Uwalnianie ułatwia wypełnianie podstawowych nauk wszystkich największych religii. Główny przekaz tych nauk to poddanie swego małego ja, potocznie nazywanego ego. Technika Uwalniania pomaga osiągnąć ten cel, rozpuszczając małe ja za pomocą prostego wewnętrznego procesu poddania i odpuszczenia. Gdy małe ja zostaje przekroczone, jaśnieje prawdziwe ja – Jaźń.

W różnych religiach znajdziemy popularne krótkie sentencje oddające fenomen poddania. Zazwyczaj ich przekaz jest zgodny: „Puść i pozwól Bogu”; „Bądź spokojny i poznaj, że ja jestem Bogiem”; „Powierz swą wolę i życie pod opiekę Bogu, jakkolwiek Go pojmujesz”; „Poddaj się temu, co jest, bo Bóg jest obecny we wszystkim”.

Oczywiste, że uwalnianie i odpuszczanie negatywności ułatwia podążanie w kierunku, który wskazują wszystkie religie i ścieżki duchowe. Proces uwalniania i odpuszczania związany jest głównie z uczuciami które, jak widzieliśmy, mają ogromny wpływ na nasze myśli i przekonania.

Doświadczenie większości osób stosujących Technikę Uwalniania pokazuje, że poddanie pomaga osiągać duchowe i religijne cele. Ci, którzy świadomie nie realizują żadnych celów duchowych ani religijnych relacjonowali natomiast, że zwiększyła się

ich zdolność obdarowywania miłością, co przyniosło poprawę samopoczucia i poczucie bycia szczęśliwym.

Według Junga pojęcie Boga jest jednym z najstarszych archetypów zbiorowej nieświadomości. Każdy człowiek musi się do niego ustosunkować, czy tego chce, czy nie. Koncepcja Boga wzbudza emocje nawet w ateistach. Każdy wcześniej czy później musi uporać się z pytaniem, czy Bóg istnieje.

Zarówno tłumienie emocji związanych z kwestią Boga, jak i świadome pozwalanie, by ten temat nas przytłoczył, nie jest satysfakcjonującym rozwiązaniem. Technika Uwalniania przynosi rozwiązanie długotrwałych wewnętrznych konfliktów zarówno ateistom, jak i osobom wierzącym.

PYTANIE: Jak uwalnianie odnosi się do koncepcji grzechu?

ODPOWIEDŹ: Jeśli zbadamy negatywne uczucia, które omawialiśmy, i opiszemy je za pomocą terminologii religijnej, zobaczymy, że to, co tak naprawdę opisujemy, to tak zwane „grzechy główne". Ponieważ mechanizm poddania jest sposobem, by je odpuścić, oczywiste zatem, że uwolnienie się od przywiązania ułatwia realizację duchowych nauk w życiu osobistym.

PYTANIE: Nie przyłączyłem się do żadnej konkretnej szkoły rozwoju duchowego, idę swoją drogą. W czym może mi pomóc Technika Uwalniania?

ODPOWIEDŹ: Wszystkie metody duchowego rozwoju, bez wyjątku, opierają się na rozpuszczaniu ego. Ego zawiera wszystkie negatywne programy. Poddanie to proces uwalniający negatywne programy najgłębiej ukryte. Jest więc najlepszym narzędziem wspierania duchowego zrozumienia.

PYTANIE: Czy ten proces w jakikolwiek sposób będzie kolidował z moją wiarą?

ODPOWIEDŹ: Wręcz przeciwnie. Co jest przeszkodą na drodze do wiary? Zobacz, że każda z przeszkód jest jakąś formą negatywności. Konsekwentne odpuszczanie negatywności usunie przeszkody na drodze wiary.

PYTANIE: Nie jestem wierzący, ale interesuje mnie zgłębianie zagadnień duchowych. Czy ta technika będzie dla mnie przydatna?

ODPOWIEDŹ: Technika Uwalniania to tylko narzędzie. Możesz jej używać, by usunąć przeszkody w zarobieniu miliona dolarów, możesz też użyć jej, by usunąć przeszkody w rozwoju duchowej uważności. Większość osób, które stale ją stosują, odkryło w sobie coś bliskiego prawdziwej miłości, niezależne od ciała, emocji, myśli i wydarzeń zewnętrznych. Któż mógłby być z odkrycia tego w sobie niezadowolony?

PYTANIE: Czy stosowanie uwalniania przeczy jakimkolwiek naukom duchowym lub religijnym?

ODPOWIEDŹ: Studium przedmiotu wykazuje, że nie ma żadnego konfliktu między uwalnianiem negatywności a jakimkolwiek nauczaniem duchowym.

PYTANIE: Wiele lat temu porzuciłam religię, ponieważ wywoływała we mnie tak wielkie poczucie winy, że nie mogłam sobie z tym poradzić. Jaki rezultat przyniosłoby stosowanie Techniki Uwalniania?

ODPOWIEDŹ: W toku wieloletnich obserwacji klinicznych poczucie winy okazywało się najczęstszym powodem odchodzenia od religii. To dlatego, że spełnienie wymagań religii wydawało się nieosiągalne. Zadaj sobie pytanie: Dlaczego? Zawsze chodzi o rozdźwięk między tym, jacy w swoim mniemaniu powinniśmy być, a tym, za jakich w rzeczywistości się uważamy. Zamiast czuć się winna, wypróbuj uwalnianie i odpuszczanie wszystkich negatywnych uczuć, jakie się pojawią. Poczekaj i sama zobacz, jak zmieni się twoja postawa.

Jak już mówiłem, Technika Uwalniania to narzędzie. Można je wykorzystać jako pomoc w osiągnięciu celów w każdej dziedzinie życia. Od ciebie zależy, do czego będziesz jej używać. Dobrze zacząć od uwolnienia i odpuszczenia poczucia winy, ponieważ to ono wzmaga psychiczne cierpienie i choroby.

Medytacja i praca wewnętrzna

PYTANIE: Jak Technika Uwalniania ma się do różnych technik medytacyjnych?

ODPOWIEDŹ: Celem niemal wszystkich technik medytacyjnych jest wyciszenie umysłu. Na tym opiera się werset z Księgi Psalmów „Bądź spokojny i poznaj, że ja jestem Bogiem" (Ps 46,10).

Większość medytujących odkrywa, że wyciszenie własnego umysłu jest podstawowym problemem medytacji. Dzieje się tak, ponieważ stłumione uczucia nieustannie tworzą kolejne myśli, które rozpraszają medytującego.

Zatem uznanie i uwolnienie stojącej za tym energii pomaga osiągnąć cel medytacji. Gdy uczucie kryjące się za całym tym natłokiem myśli zostaje zlokalizowane i poddane, kołowrót myśli natychmiast ustaje. Poprzez nieustanne uwalnianie z jednoczesnym odpuszczaniem można osiągnąć stan głębokiej wewnętrznej Ciszy.

Można to robić podczas zwykłego, codziennego wypełniania obowiązków, dzięki czemu zwiększamy swoją zdolność do medytacji. Wiele technik medytacyjnych ograniczona jest do określonej liczby minut czy godzin w ciągu dnia. Uwalnianie można stosować nieprzerwanie i dzięki niemu osiągać wyższe stany świadomości.

PYTANIE: Nie realizuję żadnej ścieżki rozwoju duchowego, ale stosuję afirmacje i wizualizacje. Czy Technika Uwalniania będzie dla mnie użyteczna?

ODPOWIEDŹ: Uwalnianie z jednoczesnym odpuszczaniem znakomicie wzmacnia moc afirmacji. Afirmacja jest deklaracją pozytywną. Jej moc jest ograniczona ze względu na to, że mamy wiele świadomych czy nieświadomych negatywnych programów, które mówią coś zupełnie odwrotnego niż to, co afirmujemy.

Można to odkryć samodzielnie, kiedy piszemy afirmacje, a nasz umysł reaguje, mówiąc „tak, ale…". To właśnie wszystkie „tak, ale…" osłabiają działanie afirmacji i obniżają ich skuteczność. Jeśli odpuścisz blokady wobec tego, co afirmujesz, zauważysz, że

ich skuteczność gwałtownie wzrasta.

Psychoterapia

PYTANIE: Chodzę obecnie na psychoanalizę. Czy Technika Uwalniania nie stoi w sprzeczności z moją terapią, która staje się coraz bardziej kosztowna?

ODPOWIEDŹ: Terapeuci, którzy przestudiowali tę technikę, zgadzają się na jej stosowanie. Wielu psychiatrów, psychologów i terapeutów nauczyło się jej i korzysta z niej we własnej praktyce terapeutycznej. Z tego, co dotąd wiadomo w 100% działa pozytywnie, ponieważ kiedy pacjent potrafi odpuszczać negatywności i to, co go ogranicza, wspiera to tak zwane „przepracowywanie" tematów i umożliwia znacznie szybsze postępy w terapii.

Psychoterapeuci natomiast odkrywają, że uwalnianie znacząco pomaga im rozumieć pacjentów i zapobiega przeciwprzeniesieniu*. Jeśli terapeuta wie, jak uznać i uwolnić własne negatywne uczucia, może uniknąć rozwoju wielu chorób wynikających ze stresu związanego ze swoją pracą. Tym samym Technika Uwalniania może towarzyszyć terapii, zwiększając jej efektywność i dając większą satysfakcję z samego procesu terapeutycznego.

* Przeciwprzeniesienie, znane też jako „przeniesienie zwrotne" – zjawisko, dzięki któremu terapeuta odpowiada na przeniesienie pojawiające się u pacjenta i „przejmuje" jego cierpienie, podziela je, przeżywając tym samym jego konflikt psychiczny.

PYTANIE: Biorę udział w grupowej psychoterapii. Jak mechanizm poddania będzie działał w tym przypadku?

ODPOWIEDŹ: Tak samo jak w przypadku psychoterapii indywidualnej, umiejętność poddania i odpuszczenia własnych negatywnych uczuć wspaniale wspiera pracę grupową.

PYTANIE: Jestem analitykiem jungowskim. Czy to podejście nadaje się do zastosowania w mojej pracy?

ODPOWIEDŹ: Poprzez poddanie możemy uwolnić się spod wpływu archetypów. Archetypy oczywiście są zbiorem przekonań i uczuć, a więc są po prostu programami. Stosując mechanizm poddania, by uwolnić uczucia i przekonania, którymi zostaliśmy zaprogramowani, mamy możliwość wyboru i możemy wyjść poza archetypowe wzorce, zamiast nieświadomie za nimi

podążać.

Uzależnienia

PYTANIE: Chodzę na spotkania Anonimowych Alkoholików (AA) i chciałbym wiedzieć, czy inni członkowie AA skorzystają z tej techniki.

ODPOWIEDŹ: Technika Uwalniania znacząco wspiera realizację Programu 12 kroków w grupach Anonimowych Alkoholików, szczególnie Trzeciego Kroku. Trzeci Krok mówi: „Postanawiam powierzyć swoją wolę i życie opiece Boga, jakkolwiek Go pojmuję". Ten krok jest bardzo frustrujący dla wielu członków AA, ponieważ nie ma żadnej instrukcji, jak to zrobić. No bo w jaki sposób powierzyć własną wolę i życie opiece Boga lub jakiejś Siły Wyższej?

Gdy przyjrzymy się temu, czym jest wola, zobaczymy, że jest ona pragnieniem. Pragnienie to związane jest z przywiązaniami. Mechanizm poddania natomiast pomaga uwolnić się od przywiązań i jest niemal tożsamy z Trzecim Krokiem. Poddanie się Bogu oznacza odpuszczenie samowoli. Samowola to ego we własnej osobie.

Obsesja na punkcie picia to kompulsywny popęd wynikający z przywiązania. Można go zmniejszyć i osłabić poprzez proces poddania i odpuszczenia. Picie jest również próbą ucieczki od bólu, jaki sprawiają negatywne uczucia, zatem uwalnianie i odpuszczanie negatywnych uczuć zmniejsza psychologiczną potrzebę ucieczki, która przybiera tę konkretną formę. Tyczy się to również wszystkich narkotyków, z pomocą których ludzie próbują poczuć wyższe uczucia i uciec od niższych.

Technika Uwalniania nie zastąpi grupy samopomocowej czy spotkań Anonimowych Alkoholików, jednak bardzo pomaga przejść program odwykowy z sukcesem i jest spójna z wszystkimi grupami wsparcia, których regulamin opiera się na Programie 12 kroków.

PYTANIE: Od wielu lat podążam ścieżką rozwoju duchowego i nie rozumiem, dlaczego wciąż czuję negatywne emocje.

ODPOWIEDŹ: To powszechna iluzja, że rozwinięci duchowo, ludzie są jak anioły – pełni miłości i nigdy nie doświadczają nega-

tywności. To, że wciąż mają negatywne uczucia, drażni i wywołuje w nich poczucie winy i frustrację. Trzeba zrozumieć, intencja rozwoju pozostaje niezmiennym dążeniem a uczucia przemijają. Odpuść poczucie winy, że mimo ambicji, by być jak ten anioł, wciąż jesteś zwykłym człowiekiem! Współczucie dla siebie z powodu ułomności własnej ludzkiej natury i związanym z nią funkcjonowaniem układu nerwowego i mózgu daje więcej wewnętrznej równowagi. Górnolotne ambicje niekoniecznie robią z nas anioły!

PYTANIE: Mam w pracy kolegę, który nie wypełnia swoich obowiązków. Za każdym razem, gdy go widzę, czuję oburzenie. Później mam poczucie winy z tego powodu. Od czego zacząć stosowanie Techniki Uwalniania w tej sytuacji?

ODPOWIEDŹ: Zauważ i zaakceptuj swoje uczucia wobec tej sytuacji, a następnie, zamiast popadać w emocje, zacznij je oczyszczać. Większość osób sądzi, że w pracy powinni tłumić gniew. To jednak nie rozwiązuje problemu, a tylko nasila zaistniałe urazy. Za pomocą Techniki Uwalniania zajrzyj w głąb siebie i uznaj wszystkie negatywne uczucia, od razu gdy tylko będą się pojawiać. Pozwól im wypłynąć bez tłumienia ich ani dawania im upustu. Następnie przekieruj uwagę z uczuć na coś innego. Pozwól uczuciom być i odpuść je.

PYTANIE: Mam odwrócić uwagę od negatywnych uczuć? Czym to się różni od wypierania?

ODPOWIEDŹ: Wypieranie to nieświadomy proces, w którym niezaakceptowane uczucia zostają usunięte z pola widzenia i niczego się z nimi nie robi. W przekierowaniu uwagi dokonujesz wyboru, by nie dawać upustu negatywnym emocjom. Wewnątrz zaakceptowałeś już to, co czujesz, i uznałeś za część swojej ludzkiej natury, jednak wybierasz jednocześnie odpuszczenie tego, ponieważ chcesz czegoś lepszego, na przykład spokoju, harmonii i dokończenia zawodowych obowiązków. Czasami ludzie przekierowują uwagę, zajmując się jakąś czynnością, na przykład porządkują biurko, odsłaniają i zasłaniają rolety, idą na chwilę do łazienki lub robią krótką przerwę na kawę. To pozwala na chwilę oderwać się od tego, co negatywne, i przekierować się na coś bardziej pozytywnego.

PYTANIE: Zauważyłem, że są określone uczucia, które często

powracają, pomimo że regularnie stosuję tę metodę.

ODPOWIEDŹ: Jeśli jakieś uczucia często się powtarzają, przyda się dłuższa kontemplacja nad schematami, które je uruchamiają. Na przykład sposób, w jaki radzimy sobie z negatywnymi emocjami, może być schematem reagowania powielanym po rodzicach czy rodzinie lub też wzorcem kulturowym. W każdej kulturze są inne sposoby na radzenie sobie z emocjami. Przyjrzyj się więc nieświadomemu wzorcowi, na którym opiera się twoja reakcja emocjonalna, uwolnij i odpuść ten schemat.

PYTANIE: Co robić, jeśli negatywne uczucie wobec osoby lub sytuacji pozostaje, pomimo intencji i wysiłków, by je uwolnić?

ODPOWIEDŹ: Zdarza się, że ktoś bardziej lub mniej jest zmuszony poddać się danej sytuacji i może wówczas założyć, że jest karmiczna. Dzięki duchowym dociekaniom odkrywa, że faktycznie tak jest. Powiedzmy, że spłacasz negatywną karmę za to, że byłeś dla innych podły. Teraz masz szansę doświadczyć, jak to jest, kiedy inni są podli wobec ciebie.

Czasami jedyna rozsądna rzecz, jaką można zrobić, to poddać się tym karmicznym wzorcom. Aby to zrobić, nie musisz wierzyć w karmę jak w doktrynę religijną. Po prostu zaakceptuj podstawowe prawo interakcji międzyludzkich, które mówi „co zasiejesz, to zbierzesz", przecież często wcale nie zachowujemy się jak święci.

PYTANIE: Jestem nauczycielem i czasami niektórzy uczniowie mnie irytują. Jako nauczyciel chciałbym być ponad to, aby moje nauczanie przynosiło dobre efekty. Co byś polecał?

ODPOWIEDŹ: Po pierwsze zaakceptuj fakt, że czujesz się poirytowany i że to jest w porządku. Taka jest cena za bycie człowiekiem. Pozwól sobie w pełni odczuwać to rozdrażnienie bez nadawania mu nazwy ani brania go do siebie. Zamiast stawiać mu opór, otwórz się na nie i na jego intensywność. Zobacz, że jest ono tylko energią negatywności. Dzięki tej obserwacji będziesz mógł uczynić je bezosobowym. Następnie zadaj sobie pytanie, czy zgadzasz się puścić tę energię. Po tym bardzo często czujemy poprawę.

PYTANIE: Moje małżeństwo uważam ze udane, jednak zdarzają się momenty irytacji, frustracje i kłótnie. Jak mam sobie radzić

z frustracją i rozdrażnieniem na współmałżonka?

ODPOWIEDŹ: Jak powiedzieliśmy sobie przed chwilą, to w porządku czuć się poirytowanym. To część ludzkiej natury. Zwróć uwagę na to, co dzieje się z drugą osobą i na jej sposób wyrażania siebie. Często różnimy się nastawieniem i tym, co wolimy.

Powszechne są różnice w preferencjach co do temperatury w domu, tego jak głośno ma grać radio czy telewizor oraz na co wydajemy pieniądze. Należy odpuścić ocenianie preferencji drugiej osoby i pychę, że nasze podejście jest „właściwe". Obie strony powinny zaakceptować ludzką naturę drugiej osoby i to, że czasami będzie mieć inne zdanie.

PYTANIE: Takie zdawałoby się nieistotne różnice często prowadzą do rozpadu związku, ponieważ zaczynamy obwiniać partnera lub chcemy zmienić jego zachowanie. Jak można żyć harmonijnie w związku?

ODPOWIEDŹ: Musisz po prostu zaakceptować fakt, że wszystkie relacje mają swoje „górki i dołki". Trzeba mieć poczucie humoru w odniesieniu do ułomności ludzkiej natury – pełnej sprzeczności i paradoksów. Chcesz, aby druga osoba czuła się dobrze i była szczęśliwa, i wiesz, że kiedy ona tak się czuje, sam stajesz się szczęśliwszy. Oboje dopasowujecie się do spokojnego sposobu bycia.

Odpuść ocenianie, obwinianie i kontrolowanie innych. Odpuść oczekiwanie, że staną się inni niż są. Każdy z nas ma swoje słabostki. Możesz mieć niezły ubaw, przygotowując listę własnych ułomności.

Masz możliwość świadomie podjąć decyzję, że nie skupiasz się na negatywności w relacjach i wokół siebie. Ludzie mają różny czas tolerancji dla napięć i różnic, wraz z wiekiem ten czas tolerancji może się skracać lub wydłużać.

PYTANIE: Co z negatywnymi emocjami, które rodzic czuje wobec własnych dzieci?

ODPOWIEDŹ: Tolerancja dla zachowań dzieci różni się w zależności od kultury, płci, wieku, postaw moralnych i innych czynników. Już w przedszkolu spotykasz się z zachowaniami dzieci, których w najwyższym stopniu nie tolerujesz. Wszyscy rodzice powinni odpuścić oczekiwania wobec własnych dzieci.

Co ma zrobić profesjonalny muzyk, którego dziecko w ogóle nie jest muzycznie uzdolnione ani zainteresowane muzyką? Oczekiwania są subtelną presją wywieraną na drugiej osobie, która powoduje u niej nieuświadomiony opór. Będąc rodzicem powinno zależeć ci na tym, by odpuścić swoje oczekiwania i osobiste preferencje. Jeśli zawodowo grasz w bilard, odpuść swoje rozczarowanie z powodu tego, że twoje dziecko nie potrafi celnie strzelać.

Równie powszechna jest nadopiekuńczość. Czasami rodzice bardzo mącą, kiedy z miłości ratują z każdej opresji dorosłe już dziecko. Miłość do dziecka w pewnym wieku, może wyrażać się poprzez stanowczość dzięki której może ono znaleźć samodzielnie wyjście z bałaganu który narobiło, aby dzięki temu mogło odkryć własne wewnętrzne zasoby.

PYTANIE: Jeśli odpuszczę całkiem poczucie winy, czy nie doprowadzi mnie to do rozwiązłości?

ODPOWIEDŹ: Wręcz przeciwnie. Rozwiązłość bierze się z niskiej samooceny, braku miłości i zgody na eksploatację własnej osoby.

Uwolnienie z jednoczesnym odpuszczeniem negatywności i egoizmu, troska o innych, większa przyjemność z ich towarzystwa i wyższa samoocena zmieniają postrzeganie relacji. Bardzo od razu wzrasta zdolność obdarzania innych prawdziwą miłością.

Rozwiązłość w większości przypadków jest próbą przezwyciężenia nieświadomych lęków i zaznania spokoju. Wszystko to można uwolnić i odpuścić, robiąc w ten sposób miejsce dla bardziej dojrzałych relacji.

PYTANIE: Chodzę na poznawczo-behawioralną terapię dysfunkcji seksualnych. Czy Technika Uwalniania tu nie przeszkadza?

ODPOWIEDŹ: Pod żadnym względem nie ma między nimi konfliktu. Terapia poznawczo-behawioralna pracuje nad zmianą negatywnych programów w pozytywne. Zasadniczą sprawą jest w niej zastąpienie „nie mogę” przez „mogę”. Technika Uwalniania również ma to na celu.

PYTANIE: Czy Technika Uwalniania może wyleczyć impotencję lub oziębłość seksualną?

ODPOWIEDŹ: Ta technika nie jest pigułką do zażycia na „coś". Jest metodą samopoznania, która gwałtownie poszerza świadomość własnych uczuć, myśli i przekonań. Zarówno oziębłość, jak impotencja są przekonaniami „nie mogę" przejawiającymi się na poziomie behawioralnym i oznaczają nieuświadomione „nie chcę". Są wyrazem oporu przed przyjemnością, miłością, ekspresją i odczuciem, że życie w nas w pełni płynie. Najczęstsza ich przyczyna to wyparte poczucie winy, lęk, gniew – emocje, które wpływają na autonomiczny układ nerwowy.

Impotencja i oziębłość są manifestacją wewnętrznego konfliktu. Większość osób, które stosują Technikę Uwalniania relacjonuje ogólną poprawę życia seksualnego, przejawiającą się rozmaicie. Wiele osób mówi też o pozbyciu się blokad seksualnych. Również osoby zmagające się z uzależnieniem od seksu czy nadmiernym zainteresowaniem seksem czy nadmiernymi potrzebami seksualnymi relacjonują odzyskanie równowagi.

PYTANIE: Jak Technika Uwalniania działa w przypadku starzenia się?

ODPOWIEDŹ: Dzięki niej starzejemy się z gracją. Im jesteśmy starsi, tym większe zmiany zachodzą w naszym stylu życia. Często pogarsza się wzrok, słuch i sprawność fizyczna, przez co jesteśmy zdani na pomoc innych w tym, co kiedyś robiliśmy sami bez najmniejszego problemu. Starość może być irytująca. Nagle stajesz się nieporadny tam, gdzie dotąd świetnie sobie radziłeś.

Gdy odpuścisz irytację, zobaczysz, że nieudolność wieku starczego czemuś służy. Przygotowuje cię do opuszczenia tego świata. Gdybyś wciąż pozostawał „gwiazdą" w jakiejś dziedzinie życia, wówczas opierałbyś się temu. Nie byłbyś wdzięczny za to, że odchodzisz ze świata. Kiedy stopniowo opuszczają cię siły, masz czas, by oswoić się z nadchodzącą śmiercią, przygotować się duchowo i dokończyć przed odejściem to, na czym ci zależy.

Kiedy uznasz proces starzenia za nieodłączną część swojej ludzkiej natury, osiągasz w stosunku do niego spokój. Bardziej kochasz i doceniasz miłość oraz troskę, jaką obdarzają cię inni ludzie. Im bardziej sam obdarzasz miłością, tym większe wsparcie przychodzi od innych. Pozwalając na udzielanie sobie pomocy, okazujesz im swoją miłość. Ludzie zazwyczaj myślą: „Och, będę egoistą, jeśli pozwolę komuś zajmować się mną". W rzeczywisto-

ści dzielenie się swoim życiem z innymi to hojność. Pozwalając innym okazywać ci miłość, obdarowujesz ich.

Mechanizm poddania

PYTANIE: Jak można nieustannie stosować Technikę Uwalniania?

ODPOWIEDŹ: Sekret częstego i konsekwentnego stosowania mechanizmu poddania polega przede wszystkim na tym, że w każdym działaniu trzeba mieć tę intencję. To podstawa. Musisz chcieć porzucić dane uczucie bardziej, niż je zatrzymać. Czasami to tylko kwestia pamiętania o tym, więc możesz przykleić sobie gdzieś na widoku kartkę, która będzie ci o tym przypominać.

Inny sposób to wypracowanie nawyku. Bardzo dobrze jest zaczynać dzień od uwalniania i odpuszczania myśli i uczuć dotyczących własnych oczekiwań. Można wyobrazić sobie idealny bieg spraw, a następnie uwolnić i odpuścić wszystkie negatywne myśli, które się wyłaniają i przeczą temu scenariuszowi.

Następnie przed snem dobrze jest poddać wszystko, co pojawiło się podczas dnia, a zostało przeoczone lub nie było czasu, by się tym zająć. Nazywa się to „oczyszczaniem" i większość osób odkrywa, że po tym lepiej im się śpi. Kolejne rozwiązanie to prowadzenie dziennika, który pomoże śledzić postępy. Można zapisać sobie, że celem jest nieustanne poddawanie i odpuszczanie, i notować rezultaty.

Następny sposób polega na odpuszczeniu oporu przed poddawaniem i codziennym porannym powtarzaniu sobie intencji, że chcemy uwalniać wszelką negatywność, która się tego dnia pojawi. Dobrze jest też pamiętać, że mamy całkowitą wolność, by nie uwalniać. Uwalnianie jest wyłącznie kwestią wyboru. Należy odpuścić jakiekolwiek poczucie przymusu z tym związane. Nie ma niczego takiego jak „powinienem".

PYTANIE: Co według ciebie jest najczęstszą przyczyną oporu przed uwalnianiem?

ODPOWIEDŹ: Wydaje nam się, że jeśli będziemy trzymać się danego uczucia, jakimś sposobem dostaniemy to, czego chcemy. Jeśli utkniemy w jakimś uczuciu, dobrze jest odpowiedzieć sobie na pytanie, co przez to dane uczucie chcemy osiągnąć. Prawie za-

wsze okazuje się, że chcemy przez nie wpłynąć na inną osobę, zmienić jej nastawienie czy zachowanie wobec nas. Jeśli to odpuścimy, będziemy gotowi puścić też samo uczucie.

PYTANIE: Czy ciągłe poddawanie nie doprowadzi do bierności?

ODPOWIEDŹ: Wręcz przeciwnie, oczyszcza drogę skutecznym działaniom. Bierność często spowodowana jest zahamowaniem i niemożnością dostrzeżenia innych rozwiązań danej sytuacji. Taka osoba może mówić „Podczas konferencji on mnie tak wkurzył, że usiadłem i w ogóle się nie odezwałem". Teraz jest już jasne, na czym polega problem. Siedzenie cicho wynikało z gniewu, ponieważ ta osoba uważała, że jej jedyną możliwą reakcją jest gniew. Ponieważ w sytuacji biznesowej byłoby to źle widziane, wolała w ogóle się nie odzywać. Gdyby odpuściła gniew, mogłaby zachować się asertywnie i z pewnością siebie wyrazić własną opinię, zamiast milczeć.

PYTANIE: Podczas terapii nauczyłem się sposobów na wyrażanie swojego gniewu, i uważam, że to bardzo przydatne. Czy muszę to porzucić?

ODPOWIEDŹ: Jeśli przyjrzysz się, czym jest gniew, odkryjesz, że niemal zawsze bierze się on ze strachu. Złościmy się, ponieważ coś nas przestraszyło. Zagrożenie budzi w nas lęk. Lęk oznacza, że czujemy się niedostatecznie dobrzy, by sprostać danej sytuacji. Pod względem biologicznym gniew jest jak najeżanie się, by odstraszyć przeciwnika. Nie świadczy ono o sile, lecz o słabości. Ten, kto poddaje i odpuszcza gniew polega zatem na sile, nie na słabości.

Osoba poddająca gniew, nie musi się nim wspierać, by poradzić sobie z daną sytuacją. Poza tym na gniewie nie można polegać. Jest bardzo destrukcyjny, to nie my nim kierujemy, lecz on nami. Ten kto go poddał i odpuścił, jest całkowicie wolny, może wyrażać gniew, jeśli tak zdecyduje, ale wówczas wynika to z wyboru, a nie z konieczności. Gniew, szczególnie jeśli jest długotrwały, wpływa na wszystkie narządy organizmu. Badania nad psychosomatyką wykazują, że z wypartym gniewem związane jest nadciśnienie, artretyzm i wiele innymi chorób.

PYTANIE: Wspominałeś, że poddanie to naturalny mechanizm

psychiki. Skoro tak, to dlaczego w ogóle musimy uczyć się, jak je stosować?

ODPOWIEDŹ: To prawda, że poddanie czy uwalnianie to naturalny mechanizm umysłu, jednak należy pamiętać, że umysł jest pełen sprzecznych motywacji. Podczas gdy jedna część twego umysłu chce być wolna od napięcia emocjonalnego wywołanego danym uczuciem, inna część jest zaprogramowana przez przekonanie, że trzymanie się tego uczucia w magiczny sposób zrealizuje upragniony cel.

Dopóki nie jesteś świadomy, nie zdajesz sobie z tego sprawy i nie potrafisz się uwalniać, sprzeczności umysłu będą tobą kierować i cię dominować. Technika Uwalniania po prostu daje możliwość wyboru wykraczającego poza schematy umysłu. Zamiast być pod ich wpływem, zaczynasz sam kierować umysłem. To otwiera drogę do wolności i dokonywania wolnych wyborów.

PYTANIE: Mam poważny problem z akceptacją. Co byś zalecał?

ODPOWIEDŹ: Ćwicz przekierowanie uwagi na to, co jest istotą sprawy. Czasem świeci słońce, czasem jest pochmurno, a czasem pada. Nie możesz zatrzymać deszczu, ale możesz włożyć płaszcz przeciwdeszczowy. Możesz podejść realnie do sprawy i zrobić coś, by nie zmoknąć.

W życiu jest wiele aspektów, których nie uda się zmienić, ale możesz odpuścić własne pragnienie, by je zmienić, i oczekiwanie, by stały się inne niż są. Dzięki obserwacji zauważysz na przykład, że zawsze gdzieś na świecie toczy się wojna. Aby osiągnąć spokój, konieczne jest zaakceptowanie, że prowadzenie wojny jest częścią ludzkiej natury i zawsze było w naszej historii. W 97% czasu swego istnienia na Ziemi ludzkość jest w stanie wojny.

PYTANIE: Zdałem sobie sprawę, że lęk i niepewność kierowały mną przez całe życie, ale wygląda na to, że dzięki nim osiągnąłem finansowy sukces. Czy jeśli nauczę się poddawać, nie wpłynie to niekorzystnie na moje dochody?

ODPOWIEDŹ: Kiedy uwalniamy niskie motywacje, umysł automatycznie zastępuje je wyższymi. Czy nie lepiej czerpać przyjemność z zarabiania pieniędzy, niż robić to ze strachu? Działania pozostaną te same, lecz będą wynikały z przyjemności i zaczną

przynosić znacznie większe korzyści, nie tylko finansowe.

PYTANIE: Czy bez poczucia winy ludziom nie puszczą hamulce i nie zaczną się źle zachowywać?

ODPOWIEDŹ: Podobnie jak w odpowiedzi na poprzednie pytanie pełna miłości troska o innych zastępuje zakazy wynikające z poczucia winy. Im bardziej jesteśmy kochający, tym mniej czynimy szkody innym i społeczeństwu w ogóle. Gdy z miłością troszczysz się o innych, oni również zadbają o twoje szczęście.

PYTANIE: Mam słabą pamięć, czy myślisz, że mogę nauczyć się tej techniki?

ODPOWIEDŹ: Ucząc się Techniki Uwalniania nie musisz niczego zapamiętywać. To po prostu odpuszczanie. Jak dotąd nie słyszałem o nikim, kto nie byłby w stanie się tego nauczyć.

PYTANIE: Czasami wiem, że coś uwalniam, ale czasami nie mam pewności. Gubię się w tym. Na czym może polegać problem?

ODPOWIEDŹ: Przyjrzyj się własnemu oporowi przed samym procesem uwalniania. Czy masz jakieś negatywne myśli, wątpliwości czy uczucia dotyczące twojej umiejętności stosowania samej techniki? Pozwól im wszystkim ujawnić się, zaakceptuj je i następnie je odpuść. Oczyść własną intencję stania się szczęśliwszym, kochającym i spokojniejszym człowiekiem.

Poddanie się Ostatecznej Rzeczywistości

PYTANIE: Mówiłeś, że głębokie poddanie to sposób na doświadczenie Ostatecznej Rzeczywistości. Czy możesz opisać, co się wówczas dzieje?

ODPOWIEDŹ: Można to nazwać ukoronowaniem. Kiedy stosujesz Technikę Uwalniania w każdym obszarze życia bez wyjątku, energia duchowej pracy staje się coraz silniejsza. Twoja uwaga staje się bardzo skoncentrowana, uwalnianie trwa nieustannie bez względu na to, co się dzieje.

Niektórzy mówią „Wykonywałem praktyki duchowe przez trzydzieści lat i wciąż jestem w tym samym miejscu". Oznacza to, że ten ktoś medytował od czasu do czasu, czasami się modlił, bywał na warsztatach i wykładach, czytał książki, wszystko to sporadycznie. To jest w porządku – nie masz wiele czasu, więc zbierasz informacje, które chcesz wykorzystać później. Ale w końcu przychodzi czas, kiedy praktyka duchowa, na czymkolwiek by polegała, oznacza, że wykonujesz ją przez cały czas bez wyjątku. Oddanie Prawdzie staje się wszechogarniające. To nie ty nią kierujesz. To twoje przeznaczenie cię przyciąga. Poprzez swoje karmiczne zobowiązanie wybrałeś swoje ostateczne przeznaczenie.

Powiedzmy, że wówczas używasz Techniki Uwalniania. Oznacza to uwalnianie i odpuszczanie wszystkiego, natychmiast – gdy tylko się to pojawia. Trwa to jedną dziesięciotysięczną sekundy, przychodzi, osiąga apogeum i odchodzi. Każde więc uczucie, każdą myśl, każde pragnienie odpuszczasz wtedy, gdy osiąga maksimum swej intensywności. Dzieje się to nieustannie i bez przerwy.

Jak wspominałem wcześniej, pamiętam uwalnianie głębokiego przywiązania, kiedy siedziałem 11 dni, nie robiąc nic więcej niż odpuszczanie tego przywiązania. Każda myśl, uczucie, wspomnienie, wszystko, co się z nim wiązało, było poddawane od razu, gdy się pojawiało.

Żal, który czujemy po stracie bliskiej osoby, nie wynika tylko z utraty obecności tej osoby tu i teraz. To skumulowana energia wszystkich śmierci z wszystkich wcieleń. Ten konkretny proces

poddania trwał bez przerwy przez 11 dni, w dzień i w nocy. W końcu się zatrzymał. Odszedł na dobre. To przywiązanie nigdy już nie wróciło.

Zatem poważna praca duchowa jest nieprzerwanym uwalnianiem i odpuszczaniem wszystkiego, kiedy tylko się pojawia. To gotowość by od razu poddać chęć kontrolowania, gdy tylko się ona pojawia. To gotowość poddania i odpuszczenia chęci, by coś zmieniać i robić po swojemu.

Bardzo często mogą pojawiać się iluzje co do natury Rzeczywistości, które również trzeba uwolnić. Istnienie dobra i zła – tego, co nam się podoba i nie podoba, wszystko to jedynie koncepcje umysłu. W naszej rzeczywistości świeci słońce, a później przykrywa je chmura, spada deszcz, a trawa rośnie, a potem obumiera, ceny akcji na giełdzie rosną i spadają, przychodzi nowy wiek i przemija, ludzie rodzą się i umierają. A więc jest przypływ i odpływ. Jeśli jesteśmy w jakimś momencie tego cyklu nie ma sensu nad tym płakać, ponieważ cykl samoistnie się zmieni.

Poddawaj się temu, co akurat się pojawia, to zawsze w końcu przeminie. Samemu można sprawić, że to zniknie, wybierając zjednoczenie się z tym, co jest, i natychmiastowe porzucenie chęci, by to zmienić, gdy tylko się ona pojawia.

Rób to cały czas, bez przerwy, bez względu na wszystko. Oznacza to, że nie możesz tu robić żadnych wyjątków. „Cały czas" oznacza, że stosujesz to w każdym przypadku i w odniesieniu do każdej osoby. Jedna lub dwie rzeczy, które schowasz w sobie, kryją w sobie prawdopodobnie o wiele więcej. Dlatego właśnie tak się ich trzymasz. Nie chodzi więc o tę irytującą osobę, której nienawidzisz, ona tylko sygnalizuje o całej masie takiej energii, którą w sobie masz. Jak wiadomo, teściowej nie da się tak po prostu „przeskoczyć"! *(śmiech)*

W końcu wszystko, co stało na drodze Obecności, zostaje poddane. Obecność jest tak oczywista, zdumiewająca, przepełniająca, że nie sposób jej kwestionować. Jest całkowita, totalna, wszechogarniająca, wypełniająca cię całkowicie, transformująca i w pełni jednoznaczna. Gdy wszystko zostaje poddane, to właśnie ona na nas czeka, jaśniejąc olśniewającym blaskiem.

Uznaj i powitaj to teraz, nie postrzegaj tego jako czegoś, co sta-

nie się w przyszłości. Oświecenie nie zdarza się w przyszłości, po tym, jak przez 50 lat będziesz siedzieć ze skrzyżowanymi nogami, śpiewając „OM". Jest tutaj, w tej chwili. Nie doświadczasz teraz tego stanu bezgranicznego Pokoju i bezczasowości tylko dlatego, że się im opierasz. Opierasz się, ponieważ starasz się kontrolować każdą chwilę. Kiedy odpuszczasz kontrolowanie doświadczania chwili obecnej i kiedy nieustannie poddajesz się mu niczym dźwiękom muzyki, wówczas żyjesz, płynąc na fali Tego Co Jest.

Doświadczenia pojawiają się niczym kolejne dźwięki muzyki. W chwili gdy słyszysz ten dźwięk, on właśnie przemija. Natychmiast gdy go słyszysz, zaczyna już znikać. Tak samo każdy kolejny moment przemija, zaraz po tym, kiedy się pojawia. Odpuść przewidywanie następnej chwili, odpuść próby kontrolowania jej, zatrzymania momentu, który właśnie minął. Odpuść lgnięcie do tego, co wydarzyło się przed chwilą. Odpuść próby kontrolowania tego, co sądzisz, że się zdarzy.

I wtedy znajdziesz się w nieskończonej przestrzeni, bez czasu, bez zdarzeń. Jest tam bezgraniczny Pokój, którego nie sposób opisać. Jesteś w domu.

Dodatek A

MAPA POZIOMÓW ŚWIADOMOŚCI

Poziom	Log	Stan umysłu
Oświecenie	700-1000	Niedający się opisać
Pokój	600	Błogość, ekstaza
Radość	540	Pogoda ducha
Miłość	500	Pochwała istnienia
Rozsądek	400	Zrozumienie
Akceptacja	350	Wybaczenie
Ochota	310	Optymizm
Neutralność	250	Zaufanie
Odwaga	200	Aprobata
Duma	175	Pogarda
Złość	150	Nienawiść
Pożądanie	125	Pragnienie
Strach	100	Niepokój
Żal	75	Ubolewanie
Apatia	50	Rozpacz
Wina	30	Obwinianie
Wstyd	20	Upokorzenie

Wizja Boga	Wizja życia	Proces
Jaźń	Obecność	Czysta świadomość
Wszechistniejący	Doskonałe	Iluminacja
Duchowa energia	Kompletne	Przemienienie
Kochający	Dobrotliwe	Objawienie
Mądry	Sensowne	Abstrakcja
Łaskawy	Harmonijne	Transcendencja
Inspirujący	Pełne nadziei	Intencja
Umożliwiający	Satysfakcjonujące	Uwolnienie
Przyzwalający	Wykonalne	Wzmocnienie
Obojętny	Wymagające	Zadufanie
Mściwy	Antagonistyczne	Agresja
Odmawiający	Rozczarowujące	Zniewolenie
Karzący	Przerażające	Wycofanie
Lekceważący	Tragiczne	Zniechęcenie
Potępiający	Beznadziejne	Rezygnacja
Pamiętliwy	Złe	Destrukcja
Gardzący	Żałosne	Eliminacja

Dodatek B

JAK KALIBROWAĆ POZIOMY ŚWIADOMOŚCI

Ogólne informacje

Pole energii świadomości jest przestrzenią o nieskończonym wymiarze. Poszczególne poziomy są skorelowane z ludzką świadomością i zostały skalibrowane w skali od 1 do 1000. (Patrz: Dodatek A – Mapa Poziomów Świadomości). Te pola energii odzwierciedlają ludzką świadomość i wpływają na nią.

Wszystko we wszechświecie emituje określoną częstotliwość, pewne pole energii, które stale jest obecne w ogólnodostępnym polu świadomości. W ten sposób każda osoba czy istota, która kiedykolwiek żyła, oraz wszystko, co jej dotyczyło – łącznie z każdym zdarzeniem, myślą, czynem, uczuciem czy postawą, jest na zawsze zapisane i może być odczytane w dowolnym momencie teraz lub przyszłości.

Test kinezjologiczny

W kinezjologicznym teście mięśniowym reakcja na określony bodziec daje prostą odpowiedź na „tak" lub na „nie tak" (nie). Zwykle wygląda to tak, że badany wyciąga wyprostowane ramię, a testujący z lekkim naciskiem napiera dwoma palcami na jego nadgarstek. Na przykład badany może trzymać w drugiej ręce lub przy splocie słonecznym testowaną substancję. Testujący prosi badanego: „Stawiaj opór/Oporuj" i jeśli testowana substancja jest korzystna dla badanego, jego ramię stawi opór. Jeśli nie jest korzystna lub ma szkodliwe działanie, ramię osłabnie. To bardzo szybka odpowiedź. Trzeba mieć na uwadze, że aby otrzymać trafne odpowiedzi, intencja oraz testujący i badany muszą sami kalibrować powyżej 200.

Na forach internetowych ludzie często relacjonowali, że nie otrzymują prawidłowych odpowiedzi. Dalsze badania wykazały, że przy świadomości na poziomie 200 ryzyko błędu wynosi 30%. Im wyższy poziom świadomości mają osoby przeprowadzające test, tym trafniejsze są wyniki.

Sam test najlepiej rozpoczynać od słów powiedzianych z emocjonalną bezstronnością:

- „W imię najwyższego dobra, kalibruje jako prawda. Powyżej 100. Powyżej 200" itd*.

Wprowadzenie szerszego kontekstu „w imię najwyższego dobra" zwiększa dokładność, ponieważ wychodzi poza egoistyczne, osobiste interesy i pobudki.

* W koncepcji Mapy Poziomów Świadomości dr. Hawkinsa jest tzw. „poziom prawdy" – dla każdego poziomu prawdą jest co innego. Np. dla jednych Bóg jest karzący – to prawda z poziomu poniżej 200, a dla innych Bóg jest miłością – to prawda powyżej 200. Szczegółowe wyjaśnienie oraz instrukcja przebiegu testu – w książce D.R. Hawkinsa *Siła czy moc*, Virgo 2010.

Przez wiele lat sądzono, że test kinezjologiczny jest miejscową reakcją systemu akupunkturowego albo układu odpornościowego. Później w badaniach wykazano jednak, że w ogóle nie jest to miejscowa reakcja ciała, tylko ogólna reakcja świadomości badanego na energię danej substancji czy energię danego stwierdze-

nia. To, co jest prawdziwe, korzystne czy służące życiu, daje pochodzącą z obecnego we wszystkich żyjących istotach bezosobowego pola świadomości odpowiedź na „tak". Ta pozytywna odpowiedź jest sygnalizowana przez organizm wzmocnieniem napięcia mięśni w całym ciele. Reagują na nią też źrenice (rozszerzają się przy fałszu, a zwężają przy prawdzie) oraz pojawiają się zmiany działania mózgu, co widać podczas badania metodą rezonansu magnetycznego. Zazwyczaj najwygodniej test przeprowadzić na ramieniu, którego mięśnie są wtedy wskaźnikiem, jednak można wykorzystać praktycznie każdy mięsień w ciele.

Zanim pytanie (w formie stwierdzenia) zostanie postawione, trzeba najpierw zapytać o „pozwolenie", czyli najpierw testujemy stwierdzenie:

- „Mam pozwolenie zapytać o to, o czym teraz myślę" (Tak/Nie) lub deklarujemy: „Kalibracja ta służy najwyższemu dobru".

Gdy zdanie jest fałszywe lub substancja szkodliwa, mięśnie w odpowiedzi na polecenie „Stawiaj opór/Oporuj" od razu słabną. To wskazuje, że bodziec jest negatywny, nie jest prawdą albo jest przeciwny życiu lub że odpowiedź brzmi „nie". Odpowiedź ta przychodzi bardzo szybko. Potem w ciele osoby badanej natychmiast wraca normalne napięcie mięśniowe.

Są trzy sposoby przeprowadzenia testu kinezjologicznego. Ten, który jest stosowany w badaniach, a także najczęściej wykorzystywany, wymaga udziału dwóch osób: testującego i badanego. Preferowane jest ciche otoczenie, bez muzyki grającej w tle. Badany zamyka oczy. Testujący formułuje „pytanie", które musi być zadane w formie stwierdzenia. Następnie za pomocą testu mięśniowego uzyskuje na nie odpowiedź na „tak" (opór mięśni) lub na „nie" (brak oporu).

Na przykład pytanie „Czy ten koń jest zdrowy?" jest zadane źle. Prawidłowo powinno być wyrażone w formie stwierdzenia:

„Ten koń jest zdrowy" (T/N)

lub

„Ten koń jest chory" (T/N).

- Po zadaniu „pytania” postawionego w formie zdania twierdzącego testujący mówi do badanego „Oporuj!” (badany trzyma wtedy wyprostowane ramię równolegle do ziemi).
- Testujący zdecydowanie, z umiarkowaną siłą dwoma palcami naciska na nadgarstek badanego.
- Ramię albo stawia opór, co oznacza „tak”, albo słabnie, co znaczy „nie tak” (nie). Odpowiedź ta jest natychmiastowa.

Drugim sposobem jest metoda „O-kręgu”, którą można stosować samemu:

- Kciuk i palec środkowy tej samej dłoni łączymy ściśle tak, że powstaje kształt „O”.
- Lekko zgięty palec wskazujący drugiej ręki próbuje je rozłączyć. Różnica siły między odpowiedzią na „tak” i na „nie” jest zauważalna.

Trzecia metoda jest najprostsza, jednak jak pozostałe wymaga pewnej wprawy:

- Podnieś jakiś ciężki przedmiot, na przykład duży słownik z mebla sięgającego do wysokości talii.
- By skalibrować, wyobraź sobie lub powiedz coś, o czym wiesz, że jest prawdą, i podnieś przedmiot.
- Następnie dla kontrastu wyobraź sobie coś, o czym wiesz, że jest fałszem. Zobacz, z jaką łatwością podnosisz przedmiot, gdy myślisz o tym, co jest prawdą, a o ile większy wysiłek wkładasz, żeby dźwignąć ciężar, gdy badana kwestia jest fałszywa (nieprawdziwa)!

Rezultaty można zweryfikować za pomocą pozostałych dwóch metod.

Punktem krytycznym między pozytywnym a negatywnym, między prawdą a fałszem czy między konstruktywnym lub de-

strukcyjnym jest na Mapie Poziomów Świadomości próg 200 (patrz: Dodatek A). Wszystko, co jest powyżej poziomu 200, czyli jest prawdziwe, wzmacnia badanego; wszystko zaś poniżej 200, czyli fałszywe, osłabia.

KALIBRACJA NUMERYCZNA

Przykłady do próby kalibracji:

„Nauki Ramany Maharishiego kalibrują powyżej 700" (T/N).

„Hitler kalibrował powyżej 200" (T/N).

„Gdy miał dwadzieścia lat" (T/N),

„trzydzieści" (T/N),

„czterdzieści" (T/N),

„w momencie śmierci" (T/N).

ZASTOSOWANIA

Testować można wszystko z przeszłości lub teraźniejszości, łącznie z obrazami, stwierdzeniami, zdarzeniami historycznymi czy osobami. Testowanie nie wymaga werbalizacji – można to zrobić w myślach.

Kinezjologicznego testu mięśniowego nie można używać do przepowiadania przyszłości, poza tym można pytać o wszystko bez ograniczeń. Świadomość nie jest ograniczona czasem ani przestrzenią; może się jednak zdarzyć, że nie otrzymamy pozwolenia na przeprowadzenie testu*.

* Czyli odpowiedź na pierwsze pytanie z procedury testu kinezjologicznego brzmiące: „Mam pozwolenie zapytać o to, o czym teraz myślę" będzie na „Nie".

Można pytać o wszystkie współczesne i historyczne zdarzenia. Odpowiedzi są bezosobowe i nie zależą od zbioru przekonań testującego lub badanego. Na tej samej zasadzie zgodnie ze swoją naturą żywa materia cofa się przed szkodliwym bodźcem, a ciało krwawi. Te reakcje są bezosobowe.

Świadomość w istocie zna tylko prawdę, ponieważ tylko prawda istnieje faktycznie. Świadomość nie potwierdzi fałszu, ponieważ fałsz nie istnieje w prawdziwej rzeczywistości. Świadomość

nie udzieli także poprawnej odpowiedzi na nieuczciwe czy egoistyczne pytania.

Ściśle biorąc, w teście mięśniowym świadomość jest albo „włączona" albo zwyczajnie „nie włączona". Tak jak elektryczny przełącznik światła nastawiony jest na *„on"*, lampa się świeci, a kiedy na *„off"* – nie świeci, co nie znaczy, że nie ma prądu. W rzeczywistości świadomość jest, niczym ten płynący nieustannie prąd. To jest subtelna konstatacja, ale kluczowa dla zrozumienia natury świadomości.

Świadomość rozpoznaje tylko to, co jest prawdą. Na fałsz po prostu nie reaguje. Odbija się w niej jak w lustrze obraz tylko tego, co jest. Jeśli przed lustrem nie ma żadnego przedmiotu, żaden obraz się w nim nie pojawia.

Jak skalibrować poziom świadomości

Skalibrowane poziomy są związane z określoną skalą odniesienia. Aby otrzymać te same wartości, które podano w tabeli w Dodatku A, trzeba odnieść się do niej lub powiedzieć:

- „Na skali ludzkiej świadomości od 1 do 1000, gdzie 600 oznacza Oświecenie, to (tu wstawiamy nasze „pytanie" w formie twierdzącej) kalibruje powyżej (liczba)",

lub:

- „Na skali świadomości, gdzie 200 jest poziomem Prawdy, a 500 jest poziomem Miłości, to stwierdzenie kalibruje powyżej " (podaj określoną liczbę).

INFORMACJA OGÓLNA

Ludzie na ogół chcą odróżnić prawdę od fałszu. Dlatego też zdanie musi być bardzo precyzyjnie sformułowane. Unikaj ogólnych określeń, jak na przykład „dobra" praca, o którą się starasz. „Dobra" pod jakim względem? Wynagrodzenia? Warunków pracy? Możliwości awansu? Uczciwości szefa? O to zapytaj.

DOŚWIADCZENIE

Oswojenie się z testem pozwala na coraz lepsze rozeznanie. „Właściwe" pytania zaczynają pojawiać się same i mogą stać się wręcz zdumiewająco trafne. Jeśli testujący i badany pracują razem przez jakiś czas, któryś z nich lub obaj rozwiną zdumiewającą zdolność trafnego ustalania, jakie pytanie zadać, pomimo że sam temat jest im nieznany. Na przykład testujący zgubił przedmiot i zaczyna od stwierdzenia „Zostawiłem go w biurze". Odpowiedź: Nie. „Zostawiłem go w samochodzie". Odpowiedź: Nie. Nagle, badany niemalże „widzi" przedmiot i mówi: „Zapytaj, czy jest na drzwiach do toalety". Badany mówi: „Przedmiot wisi na drzwiach do toalety". Odpowiedź: Tak. Badany nie wiedział, że testujący zatrzymał się, aby zatankować, i zostawił kurtkę w ubikacji na stacji benzynowej.

Zależnie od otrzymanego wcześniej pozwolenia (czasami dostajemy odpowiedź „nie", być może z karmicznych lub innych nieznanych powodów) możliwe jest uzyskanie każdej informacji dotyczącej wszystkiego w obecnym lub przeszłym czasie albo każdym miejscu. Dzięki powtórnemu sprawdzeniu trafność odpowiedzi może być z łatwością potwierdzona. Każdy, kto nauczy się tej techniki, natychmiast uzyskuje dostęp do większej ilości informacji, niż mogą zawierać wszystkie komputery i biblioteki świata. Możliwości są zatem nieograniczone, a perspektywy zapierają dech w piersiach.

OGRANICZENIA

Około 10% populacji z nieznanych jak dotąd powodów nie jest w stanie stosować kinezjologicznego testowania mięśniowego. Test jest dokładny jedynie wtedy, gdy badani kalibrują powyżej 200, a intencja zastosowania go jest uczciwa i także kalibruje powyżej 200. Konieczna jest bezstronna obiektywność i zgodność z prawdą, a nie z subiektywną opinią. Dlatego próba „dowiedzenia swego" uniemożliwia uzyskanie trafnej odpowiedzi. Czasami pary małżeńskie, także z nieznanych jak dotąd powodów, nie są w stanie przeprowadzić testu na sobie wzajemnie i muszą znaleźć trzecią osobę do jego przeprowadzenia.

Do wykonywania testu kwalifikuje się osoba, której ramię stawia opór, gdy myśli o kimś, kogo kocha, lub o ulubionym przedmiocie, a słabnie, gdy myśli o czymś negatywnym jak strach, nienawiść, wina itp. Np. nazwisko Winston Churchill powoduje wzmocnienie, a bin Laden osłabienie.

Czasami osoba nadająca się do przeprowadzania testu udziela sprzecznych odpowiedzi. Dr John Diamond* odkrył, że można to naprawić przez uderzanie w grasicę. (Zaciśniętą pięścią należy trzy razy uderzyć obszar nad mostkiem, uśmiechać się, mówić „ha-ha-ha" w momencie każdego uderzenia i wyobrażać sobie kogoś lub coś, co kochamy).

* Dr. John Diamond – kinezjolog, psychiatra, autor książek: *Behavioral Kinesiology, Your Body Doesn't Lie, Life Energy: Using the Meridians to Unblock Hidden Power of Your Emotions.*

Brak równowagi może być wynikiem przebywania z toksycznymi ludźmi, słuchania agresywnej muzyki (na przykład heavy

metalu), oglądania brutalnych scen w telewizji, grania w pełne przemocy gry komputerowe itp. Energia agresywnej muzyki ma szkodliwy wpływ na system energetyczny ciała jeszcze przez pół godziny po jej wyłączeniu. Reklamy telewizyjne czy telewizor grający w tle także są częstym źródłem negatywnej energii.

Jak wcześniej zostało wspomniane, odróżnianie prawdy od fałszu i kalibrowanie poziomów prawdy metodą testowania mięśni ma ścisłe wymogi. Z powodu tych ograniczeń skalibrowane poziomy zostały opisane w moich poprzednich książkach, a zwłaszcza w *Truth vs. Falsehood.*

WYJAŚNIENIE

Wynik testu mięśniowego nie zależy od osobistej opinii czy przekonań i jest bezosobową odpowiedzią pola świadomości, tak samo jak żywa materia jest bezosobowa w swoich reakcjach. Dowodzi tego obserwacja, że odpowiedzi w teście są takie same niezależnie od tego, czy pytanie zostało zwerbalizowane, czy tylko pomyślane. Dlatego też na badanego nie wpływa pytanie, ponieważ nie wie on nawet, jak ono brzmi.

Aby tego dowieść, wykonaj poniższe ćwiczenie:

- Testujący utrzymuje w umyśle obraz, którego badany nie zna, i mówi: „Obraz, który sobie teraz wyobrażam, jest pozytywny" (albo „prawdziwy" czy „skalibrowany powyżej 200" itd.).

- Następnie zgodnie z zaleceniem badany opiera się naciskowi na nadgarstek. Jeśli testujący wyobrażał sobie coś lub kogoś pozytywnego (np. Abrahama Lincolna, Jezusa, Matkę Teresę itp.), mięśnie ręki badanego stawią opór. Jeśli testujący myślał o czymś, co jest stwierdzeniem niezgodnym z prawdą lub wyobrażał sobie negatywny obraz (np. bin Ladena, Hitlera itd.) – ramię osłabnie.

Ponieważ badany nie wie, o czym myśli testujący, osobiste przekonania nie mają wpływu na wyniki.

DYSKWALIFIKACJA

Zarówno sceptycyzm (kal. 160), jak i cynizm kalibrują poniżej 200, ponieważ odzwierciedlają negatywne osądzanie z góry. Uczciwe badanie wymaga otwartego umysłu i nieskażenia intelektualną próżnością. Wszystkie negatywne badania dotyczące kinezjologii behawioralnej (testowania mięśni) kalibrują poniżej 200 (zwykle na 160), tak jak i sami badacze.

Fakt, że nawet sławni profesorowie mogą i często mają poziom świadomości poniżej 200, może wydawać się zaskakujący dla przeciętnej osoby. Badania ukierunkowane na negatywność są wynikiem negatywnego nastawienia. Francis Crick doprowadził do odkrycia wzoru podwójnej helisy DNA wykalibrowanej na 440, ale jego ostatni projekt badawczy, który miał dowieść, że świadomość jest jedynie produktem aktywności neuronalnej, kalibrował tylko na 135. Niepowodzenie badaczy, którzy sami albo z powodu projektu badawczego opartego na błędnych założeniach kalibrują poniżej 200 (wszyscy mniej więcej na 160), potwierdza prawdę metodologii, którą starają się obalić. „Powinni" uzyskać negatywne rezultaty i tak się dzieje, co paradoksalnie potwierdza trafność testu w wykrywaniu różnic między uczciwością bez uprzedzeń a nieuczciwością.

Każde nowe odkrycie może narobić zamieszania i być postrzegane jako zagrożenie dla dominujących zbiorowych przekonań. Pojawienie się badań nad świadomością potwierdzających istnienie duchowej rzeczywistości oczywiście wywołuje sprzeciw, jako że jest w istocie bezpośrednią konfrontacją z samym rdzeniem panowania narcystycznego ego, które ze swej natury jest aroganckie i uprzedzone.

U ludzi poniżej poziomu 200 zrozumienie jest ograniczone przez dominację „niższego umysłu", który potrafi rozpoznawać fakty, ale nie jest jeszcze w stanie pojąć, czym jest prawda (myli *res interna* z *res externa* – czyli nie potrafi rozróżnić rzeczywistości postrzeganej od prawdziwej rzeczywistości), ani tego, że jego reakcje fizjologiczne na fałsz są inne niż na prawdę. Ponadto, że prawdę się wyczuwa, czego dowodzi analiza głosu, studia nad mową ciała, reakcją źrenic, zmianami EEG w mózgu, zmianami oddechu i ciśnienia krwi, przewodnictwa skóry, radiestezja, a nawet mierzenie odległości, na jaką aura emanuje z ciała metodą

Huny. Niektórzy ludzie stosują bardzo prostą metodę, w której ciało w pozycji stojącej służy jako wahadło (pochyla się do przodu w przypadku prawdy i do tyłu przy fałszu).

W szerszym kontekście prawdy nie można obalić fałszem, tak jak światła nie można zgasić ciemnością. Nielinearne nie podlega ograniczeniom linearnego. Prawda ma inny paradygmat niż logika, dlatego też nie można jej „udowodnić", ponieważ to, co można udowodnić, kalibruje tylko na 400. Badanie świadomości za pomocą testu kinezjologicznego operuje na poziomie 600 znajdującym się na styku wymiaru linearnego i nielinearnego.

Odkryliśmy, że osoby stosujące technikę testu kinezjologicznego, których świadomość jest poniżej poziomu 200 nie uzyskują trafnych odpowiedzi. Niedawno odkryto również, że dzieje się tak, kiedy testujący są ateistami. Może to być prostą konsekwencją faktu, że ateizm kalibruje poniżej 200, a negowanie prawdy czy Boskości (wszechwiedzącej) karmicznie dyskwalifikuje osobę negującą, podobnie jak w przypadku nienawiści, która przeczy miłości.

ROZBIEŻNOŚCI

W różnym czasie lub u różnych badaczy mogą wystąpić odmienne kalibracje. Dzieje się tak z wielu powodów:

1. Sytuacje, ludzie, politycy, polityka i postawy zmieniają się z czasem.
2. Ludzie zazwyczaj mają różny sposób odbierania i przetwarzania bodźców zmysłowych (modalność sensoryczna) w odniesieniu do tego, co mają na myśli, tj. są wzrokowcami, czuciowcami, mają pamięć słuchową lub emocjonalną. Słowa „twoja matka" mogą zatem odnosić się do tego, jak wyglądała, czuła, mówiła itp., a Henry Ford może być kalibrowany jako ojciec, przemysłowiec albo według tego, jaki miał wkład w rozwój Ameryki, albo będzie miał znaczenie jego antysemityzm itd.
3. Trafność odpowiedzi wzrasta wraz z poziomem świadomości (najtrafniejsze wyniki osiąga się na poziomie 400 i wyższych). Można określić kontekst i trzymać się dominującej modalności. Zespół, którego członkowie posługują się tym samym ro-

dzajem modalności sensorycznej zazwyczaj otrzymuje spójne wyniki. Doświadczenie wzrasta z praktyką. Jednak niektórzy ludzie są niezdolni do naukowej, zdystansowanej postawy i nie potrafią być obiektywni. Dla nich metoda kinezjologicznego testowania nie będzie zatem odpowiednia. Oddanie prawdzie i dążenie do niej jest ponad osobistymi opiniami i próbą udowodnienia ich słuszności.

Zapiski autobiograficzne

Mimo że twierdzenia zawarte w niniejszej książce zostały uzasadnione w sposób naukowy i obiektywnie uporządkowane tak jak wszystkie twierdzenia, to najpierw doświadczyłem ich sam.

Przez całe życie towarzyszyły mi stany podwyższonej świadomości, które w okresie młodości najpierw inspirowały, by następnie nadać kierunek procesowi subiektywnego zrozumienia, które ostatecznie przybrało formę tej książki.

W wieku 3 lat doświadczyłem nagle pełnej świadomości swojego istnienia, to było niewerbalne, a jednak całkowite zrozumienie znaczenia „ja jestem", za którym pojawiło się natychmiastowe, przerażające uświadomienie, że „ja" równie dobrze mogłoby wcale nie istnieć. To było chwilowe przebudzenie z zapomnienia w świadomą uważność. W tym momencie narodziła się moja osobowa jaźń, a dualność Jest i Nie-Jest znalazła się w polu mojej świadomości.

W okresie dzieciństwa i wczesnej młodości ta sprzeczność istnienia i pytanie o to, kim naprawdę jestem, ciągle do mnie powracały. Osobowa jaźń czasami rozpływała się w większej bezosobowej Jaźni i początkowy strach przed nieistnieniem, fundamentalny strach przed Nicością powracał.

W 1939 byłem roznosicielem gazet na 30 kilometrowej trasie na wsi w Wisconsin. Pewnej ciemnej zimowej nocy, wiele kilometrów od domu, przy dwudziestostopniowym mrozie złapała mnie zamieć śnieżna. Mój rower przewrócił się na lodzie, a ostry wiatr rozwiał gazety po pokrytym lodem, zaśnieżonym polu. Płakałem z załamania i wyczerpania, moje ubrania zamarzły. Aby schować się przed wiatrem, przedostałem się przez zamarzniętą wysoką zaspę śnieżną i wykopałem sobie w niej jamę i wpełzłem do niej. Wkrótce dreszcze ustały i poczułem rozkoszne ciepło i niedający się opisać spokój. Przenikało mnie bezkresne światło i miłość, czułem, że ja także nimi jestem. Stałem się nieświadomy swojego fizycznego ciała i otoczenia, w miarę jak moja świadomość zespalała się z tą wszechogarniającą Iluminacją. Mój umysł zamilkł, potok myśli się zatrzymał. Nieskończona Obecność była wszystkim,

co wtedy było i mogło być, poza czasem czy opisem. Po upływie tego czasu, który trwał wieczność, moja świadomość powróciła, poczułem jak ktoś szarpie mnie za kolano i zobaczyłem zatroskaną twarz mojego ojca.

Bardzo nie chciałem powracać do ciała i wszystkiego, co się z tym powrotem wiązało, ale szczerze kochałem ojca i z powodu jego cierpienia wybrałem powrót. Duch odżywił i reaktywował ciało. Współczułem ojcu, że tak się musiał bać o moje życie, aczkolwiek to, że mógłbym umrzeć, jednocześnie wydawało mi się absurdem.

Nie rozmawiałem z nikim o tym moim przeżyciu. Nie miałem do czego go odnieść, by w tamtym czasie je opisać. Nigdy nie słyszałem o duchowych doświadczeniach innych niż te opisane w żywotach świętych. Jednak po tym doświadczeniu zacząłem uważać rzeczywistość tego świata za jedynie tymczasową, tradycyjne nauki religijne straciły swoją wagę i, paradoksalnie, stałem się agnostykiem.

W porównaniu z Boskim Światłem, które oświetliło całe istnienie, Bóg z tradycyjnej religii wypadał faktycznie szaro. W ten sposób religię zastąpiła u mnie duchowość.

Podczas drugiej wojny światowej często ocierałem się o śmierć, jednak nie bałem się. Czułem się tak, jakby śmierć straciła swoją autentyczność. Po zakończeniu wojny zafascynowany złożonością umysłu zapragnąłem studiować psychiatrię i dostałem się na studia medyczne. Mój nauczyciel psychoanalityk, profesor na Uniwersytecie Columbia w Nowym Jorku, również był agnostykiem, obydwaj byliśmy sceptycznie nastawieni do religii. Analizy szły dobrze, tak jak moja kariera zawodowa, zacząłem odnosić sukcesy. Jednak nie dane mi było wieść spokojnego życia zawodowego. Zapadłem na postępującą śmiertelną chorobę, która nie reagowała na żadne dostępne metody leczenia. W wieku trzydziestu ośmiu lat stanąłem w obliczu śmierci i wiedziałem, że umrę. Nie obchodziło mnie ciało, ale mój umysł był w stanie skrajnej udręki i rozpaczy. Gdy nadszedł ostateczny moment, przebiegła mi przez głowę myśl: „A jeśli Bóg istnieje”? Poprosiłem więc w modlitwie: „Jeżeli Bóg istnieje, proszę go, aby teraz mi pomógł”. Poddałem się Bogu, czymkolwiek on był, i straciłem przytomność.

Kiedy się obudziłem, okazało się, że zaszła tak potężna transformacja, że oniemiałem z zachwytu.

Osoba, jaką kiedyś byłem, już nie istniała. Nie istniała osobowa jaźń ani ego, tylko Nieskończona Obecność o tak nieograniczonej mocy, że była wszystkim, co istniało. Ta Obecność zastąpiła to, co było „mną", a moje ciało i jego działanie były kontrolowane jedynie przez nieskończoną wolę Obecności. Świat został oświecony jasnością nieskończonej Jedności wyrażającej się we wszystkich rzeczach, w których dostrzegłem nieskończone piękno i doskonałość.

Życie płynęło dalej, a ten stan spokoju się utrzymywał. Nie miałem swojej osobowej woli, fizyczne ciało zajęło się swoimi sprawami pod kierunkiem nieskończenie potężnej, ale niezwykle delikatnej woli Obecności. W takim stanie nie czułem potrzeby myślenia o czymkolwiek. Co jest prawdą, było oczywiste, żadna konceptualizacja nie była ani potrzebna, ani możliwa. W tym samym czasie mój układ nerwowy był skrajnie nadwyrężony, tak jakby przepływało przez niego więcej energii niż jego obwody mogły znieść.

Nie mogłem sprawnie funkcjonować w świecie. Razem ze strachem i niepokojem zniknęły wszystkie zwykłe motywacje. Nie było czego szukać, wszystko było doskonałe. Sława, sukces, pieniądze były bez znaczenia. Przyjaciele nalegali, abym myślał pragmatycznie i wrócił do pracy, aleja nie miałem już do tego motywacji.

Jednakże odkryłem, że potrafiłem postrzegać rzeczywistość, która leżała u podstaw ludzkich osobowości, początek zaburzeń emocjonalnych leżał w przekonaniu, że „byli" swoimi osobowościami. I tak też sama z siebie moja kliniczna praktyka została wznowiona i stała się naprawdę wielka.

Ludzie przybywali z całych Stanów Zjednoczonych. Miałem dwa tysiące pacjentów ambulatoryjnych, wymagało to zatrudnienia ponad pięćdziesięciu terapeutów i innych pracowników, dwudziestu pięciu biur, laboratoriów badawczych i encefalografów. Leczyłem tysiąc nowych pacjentów rocznie. Oprócz tego zapraszano mnie do programów radiowych i telewizyjnych. W 1973 opisałem wykonywaną przez siebie pracę w książce *Or-*

thomolecular Psychiatry. Ta książka, wydana dwadzieścia lat przed swoim czasem, wywołała spore poruszenie.

Stan moich nerwów powoli się poprawiał, pojawiło się też coś nowego. Było to słodkie, rozkoszne pasmo energii, które stale przepływało wzdłuż mojego kręgosłupa w stronę mózgu, gdzie wywoływało intensywne uczucie nieustannej przyjemności. Wszystko w moim życiu działo się na zasadzie synchroniczności, rozwijając się w doskonałej harmonii, a zdarzenia nadprzyrodzone były na porządku dziennym. Źródłem tego, co świat nazywał cudami była Obecność, a nie moja osobowa jaźń. To, co pozostało z osobowego „mnie", to tylko świadek tych zjawisk. Większe ja, głębsze, niż moje osobowe „ja" czy moje myśli, determinowało wszystko, co się działo.

Stany, których doświadczałem, były już opisywane, zacząłem więc zgłębiać nauki duchowe, między innymi nauczanie Buddy i oświeconych mędrców, jak Huang Po, czy bardziej współczesnych nauczycieli, takich jak Ramana Maharishi i Nisargadatta Maharaj. Tym samym utwierdziłem się w przekonaniu, że moje doświadczenia nie są wyjątkowe. Nagle *Bhagavad-Gita* stała się dla mnie całkowicie jasna. Bywało tak, że doświadczałem tej samej ekstazy duchowej, która była opisywana przez Sri Ramakrisznę i chrześcijańskich świętych.

Wszystko i wszyscy na świecie byli świetliści i bezgranicznie piękni. Wszystkie żyjące istoty promieniowały blaskiem w ciszy i splendorze. Stało się oczywiste, że cała ludzkość jest tak naprawdę motywowana przez wewnętrzną miłość, ale zwyczajnie straciła świadomość tego. Większość ludzi prowadziła życie śpiących, nieprzebudzonych na prawdę tego, kim naprawdę byli. Wszyscy wokół mnie wyglądali, jakby spali, jednak wciąż byli niezwykle piękni. Czułem, że kocham ich wszystkich.

Konieczne stało się zarzucenie zwyczaju godzinnej medytacji z rana, a następnie także przed obiadem, ponieważ intensyfikowała ona błogość do takiego stopnia, że nie mogłem funkcjonować. Przeżyłem znów doświadczenia podobne do tych, których doświadczyłem w zaspie śnieżnej jako chłopiec i było mi niezwykle ciężko wyjść z tego stanu i powrócić do świata. Niesamowite piękno wszystkich rzeczy połyskiwało w całej ich doskonałości,

a tam, gdzie świat dostrzegał brzydotę, widziałem tylko wieczne piękno. Ta duchowa miłość przepełniła całą moją percepcję; wszystkie granice czy oddzielenie pomiędzy tutaj i tam, wtedy i teraz, zniknęły.

Podczas lat spędzonych w ciszy wewnętrznej moc Obecności rosła. Życie przestało być czymś osobistym, osobowa wola już nie istniała. Osobowe ja było narzędziem nieskończonej Obecności i żyło zgodnie z jej wolą. Ludzi ogarniał nadzwyczajny spokój w zetknięciu z tą Obecnością.

Poszukiwacze prawdy chcieli ode mnie uzyskać odpowiedzi, ale ponieważ taka osoba jak David już nie istniała, to, co robili, postrzegałem jako sprytne wydobywanie odpowiedzi z ich własnej Jaźni, będącej tym samym co moja. Gdy patrzyłem na każdą osobę, ta sama Jaźń, co u mnie błyszczała w ich oczach.

Wydarzały się cuda przekraczające zwykłe pojmowanie. Wiele chronicznych schorzeń, na które cierpiałem przez lata, zniknęło, mój wzrok spontanicznie wrócił do normy i nie potrzebowałem już dłużej nosić okularów, których używałem od lat.

Co jakiś czas odczuwałem tę pełną blasku i nieskończonej miłości energię, która nagle zaczynała promieniować z mojego serca ku nieszczęściom tego świata. Pewnego razu jechałem autostradą, gdy ta energia zaczęła wydobywać się z mojej klatki piersiowej; skręciłem i ujrzałem wypadek samochodowy, koła przewróconego na dach samochodu wciąż się obracały. Energia przepłynęła z wielką intensywnością w stronę jego pasażerów, po czym się zatrzymała. Innym razem, gdy szedłem ulicami nieznanego miasta, ta energia popłynęła w stronę rozpoczynającej się właśnie walki gangów. Walczący wycofali się i zaczęli się śmiać, energia znów się zatrzymała.

W różnych okolicznościach bez ostrzeżenia doświadczałem wielkich zmian percepcji. Podczas samotnego obiadu w Rothman's na Long Island Obecność nagle zaczęła się nasilać, aż każda rzecz i osoba, które wydawały się odrębne w normalnym postrzeganiu, stopiły się w bezczasową uniwersalność i jedność. W bezruchu Ciszy zobaczyłem, że nie ma „zdarzeń" ani „rzeczy" i że tak naprawdę nic się nie „wydarza", ponieważ przeszłość, teraźniejszość i przyszłość są zaledwie wytworami percepcji, tak samo jak iluzja odrębnego ja, podlegającego narodzinom i śmierci. Gdy

ograniczone, fałszywe ja rozpływało się w uniwersalnej Jaźni będącej jego prawdziwym źródłem, miałem poczucie powrotu do domu, do stanu całkowitego spokoju i ulgi od wszelkich cierpień.

Przyczyną całego cierpienia jest iluzja odrębności. Kiedy człowiek zrozumie, że jest wszechświatem, pełnym i zjednoczonym ze Wszystkim Co Jest, na zawsze nieskończonym, wówczas żadne cierpienie nie jest możliwe.

Pacjenci przybywali z każdego kraju na świecie, a niektórzy byli w stanie beznadziejnym. Groteskowi, powykręcani, owinięci w mokre prześcieradła na czas transportu z odległych szpitali, przybywali z nadzieją na wyleczenie z zaawansowanych psychoz i ciężkich, nieuleczalnych chorób psychicznych. Niektórzy byli w stanie katatonii; wielu było niemych od lat. Jednak w każdym pacjencie za schorowanym ciałem wyraźnie widziałem jaśniejącą esencję miłości i piękna, tak trudną do dostrzeżenia przez innych, że zupełnie odmówiono im miłości w tym świecie.

Pewnego dnia przywieziono do szpitala niemą kobietę w katatonii w kaftanie bezpieczeństwa. Miała poważne zaburzenia neurologiczne i nie była w stanie stać. Wijąc się na podłodze, dostawała spazmów, jej oczy uciekały do tyłu. Miała matowe włosy, darła na sobie ubrania, wydawała gardłowe dźwięki. Pochodziła z bogatej rodziny i przez całe lata konsultowali jej przypadek niezliczeni lekarze, znani na całym świecie specjaliści. Zastosowano na niej każdą metodę leczenia i stwierdzono, że jej przypadek jest beznadziejny dla medycyny. Spojrzałem na nią i zapytałem w duchu: „Boże, co mam z nią zrobić?". I wtedy pojąłem, że jedyne co mogłem zrobić to przekazać jej miłość. To było wszystko. Widząc w jej oczach błysk Jaźni połączyłem się z nią przekazując esencję miłości. W tej sekundzie rozpoznała kim naprawdę jest i została uzdrowiona. Umysł ani ciało nie miały już dla niej znaczenia.

W zasadzie to samo zachodziło u niezliczonych pacjentów. Niektórzy zdrowieli w oczach świata, a inni nie, jednak to, czy pojawiało się kliniczne wyzdrowienie, nie liczyło się już dla nich ani trochę. Ich wewnętrzna męczarnia się skończyła, ponieważ czuli się kochani i wewnętrznie wyciszeni, ich ból ustąpił. To zjawisko można wyjaśnić tylko tym, że współczująca Obecność zmieniła odbiór rzeczywistości każdego z pacjentów, a więc doświadczyli

oni uzdrowienia na poziomie, który wykraczał poza to, jak przejawia się świat.

Stan wewnętrznego spokoju ogarniał mnie poza czasem i tożsamością. Zrozumiałem, że cały ból i cierpienie bierze się wyłącznie z ego, a nie od Boga. Była to prawda, którą cicho przekazywałem moim pacjentom. Tę blokadę mentalną wyczułem w kolejnym niemym od lat katatoniku. Poprzez Jaźń przekazałem jego umysłowi: „Obwiniasz Boga za to, co wyrządziło ci twoje ego". Podniósł się nagle z podłogi i zaczął mówić, ku wielkiemu zdziwieniu pielęgniarki, która obserwowała to zdarzenie.

Praca stawała się coraz bardziej obciążająca, a w końcu zaczęła mnie przytłaczać. Pacjenci przybywali tłumnie i czekali na wolne łóżko, pomimo że szpital dobudował dodatkowy oddział, aby pomieścić wszystkich. Cierpiący ludzie napływali, a ja czułem frustrację, ponieważ mogłem zajmować się naraz tylko jednym. To było jak wylewanie wody z morza za pomocą łyżki. Czułem, że musi być jakiś sposób, aby zwrócić się do przyczyn powszechnej niemocy, nieskończonego strumienia duchowego wyczerpania i ludzkiego cierpienia.

Zacząłem zgłębiać zjawisko fizjologicznej reakcji mięśniowej, co doprowadziło mnie do zdumiewającego odkrycia. To była „królicza nora" łącząca dwa wszechświaty – fizyczny świat oraz świat umysłu i ducha – interfejs pomiędzy wymiarami! To było narzędzie uzdrawiania śpiących w świecie, w którym większość straciła kontakt ze źródłem. Dzięki niemu każdy mógł zobaczyć, że połączenie z wyższą rzeczywistością zostało zerwane.

Przetestowałem każdą substancję, myśl, koncepcję, jakie tylko mi przyszły do głowy. Wspierali mnie w tym moi studenci i współpracownicy. Wówczas doszło do głównego odkrycia: podczas gdy mięśnie wszystkich badanych słabły wskutek negatywnych bodźców, takich jak światło jarzeniowe, pestycydy czy sztuczne słodziki, mięśnie ludzi będących na duchowej ścieżce, mających podwyższony stan uważności nie słabły.

Ich świadomość przeszła jakąś ważną i decydującą zmianę. Najwyraźniej doszło do tego, gdy uświadomili sobie, że nie są zdani na łaskę świata, ale raczej dotknięci tylko przez to, w co wierzyły ich umysły. Być może sam proces przechodzenia do stanu oświe-

cenia mógłby zwiększyć ludzką zdolność do opierania się nietrwałości naszej egzystencji, włącznie z chorobami.

Jaźń jest w stanie zmieniać rzeczy jedynie poprzez samą wizję, miłość zmieniała świat za każdym razem, gdy zastępowała brak miłości. Całe programowanie cywilizacji może zostać całkowicie zmienione dzięki skierowaniu tej mocy miłości na określony cel. Kiedykolwiek miało to miejsce w historii, pojawiały się nowe drogi.

Byłem przekonany, że te decydujące wglądy mogły nie tylko być zakomunikowane światu, ale też wyraźnie i niezbicie zademonstrowane. Jak się wydawało, największą tragedią ludzkiego życia było to, że tak łatwo jest oszukać psyche; niezgoda i kłótnie były nieuniknioną konsekwencją niezdolności rodzaju ludzkiego do odróżnienia fałszu od prawdy. I to było rozwiązanie tego podstawowego dylematu i metoda, dzięki której można zmienić rozumienie samej natury świadomości. Metoda ta tłumaczyła to, co w innym przypadku mogło być jedynie wnioskowane.

Nadszedł czas, abym porzucił swoje dotychczasowe życie: apartament na Piątej Alei w Nowym Jorku, dom na Long Island, dla czegoś bardziej istotnego. Musiałem udoskonalić siebie jako „instrument". To wymagało odejścia od świata i wszystkiego, co w nim było. Zacząłem wieść pustelnicze życie w małym miasteczku, poświęcając następne siedem lat na medytację i naukę.

Obezwładniające stany błogości powracały jednak i w końcu zrozumiałem, że muszę się nauczyć być w Boskiej Obecności i jednocześnie funkcjonować w świecie. Aby wykonywać badania i pisać, musiałem zaprzestać praktyk duchowych i skupić się na świecie formy. Zacząłem czytać gazety i oglądać telewizję, aby nadążyć za biegiem wydarzeń, wiedzieć, kto jest kim i jaki jest charakter obecnego dialogu społecznego.

Wyjątkowe i subiektywne doświadczenie prawdy – domena mistyki, oddziałująca na całą ludzkość dzięki wysyłaniu energii do zbiorowej świadomości – nie są zrozumiałe dla większości ludzi i dlatego prócz duchowych poszukiwaczy ludzie nie przywiązują do nich większego znaczenia.

Dlatego też wybrałem bycie zwyczajnym, ponieważ zwyczajność jest przejawem Boskości. Prawda o tym, czym naprawdę jest nasze prawdziwe „ja", może zostać odkryta dzięki ścieżkom codziennego życia. Życie pełne troski i życzliwości to wszystko, czego potrzeba. Reszta pojawia się we właściwym czasie. Bóg jest obecny w codzienności.

W ten sposób po długiej, okrężnej podróży ducha powróciłem do najważniejszej pracy, polegającej na tym, aby chociaż trochę przybliżyć Obecność, która poruszała moim życiem, tak wielu osobom, jak to tylko możliwe.

Obecność jest cicha i niesie ze sobą stan Pokoju, który jest przestrzenią, w której i dzięki której wszystko jest i może istnieć oraz doświadczać. Ta przestrzeń jest nieskończenie delikatna a zarazem mocna jak skała. Wraz z nią znika cały strach. Duchowa radość pojawia się na poziomie cichej, niewysłowionej ekstazy.

Ponieważ doświadcza się zatrzymania czasu, nie ma lęku ani żalu, ani bólu, ani oczekiwania; źródło radości jest nieskończone i zawsze obecne. Bez początku i końca nie ma straty, zmartwień ani żądz; nic nie musi być zrobione; wszystko już jest doskonałe i całkowite. Gdy czas się zatrzymuje, znikają wszystkie problemy; są one jedynie wytworami naszego postrzegania.

W miarę jak Obecność zaczyna dominować, znika wszelka identyfikacja z ciałem czy umysłem. Gdy umysł cichnie, myśl „Ja jestem" także znika i czysta Świadomość rozbłyska, aby oświecić to, czym każdy jest, był i zawsze będzie, poza wszelkimi słowami i wszystkimi wszechświatami, poza czasem, a więc bez początku i końca.

Ludzie zastanawiają się, jak osiągnąć taki stan świadomości, jednak niewielu podąża tą drogą, bo jest za prosta. Ja przede wszystkim, bardzo intensywnie pragnąłem być w tym stanie. Poza tym rozpocząłem zdyscyplinowane działania, utrzymując się w stanie stałego i uniwersalnego wybaczenia i łagodności, bez wyjątków. Trzeba być współczującym wobec wszystkiego, włącznie z własną jaźnią i myślami.

Następnie przyszła do mnie chęć puszczenia uraz w niepamięć

i zrezygnowania z osobowej woli raz na zawsze. Gdy każda myśl, uczucie, pragnienie czy uczynek zostały poddane Bogu, umysł coraz bardziej się wyciszał. Na początku uwalniał całe opowiadania i rozdziały, później pomysły i koncepcje.

W miarę jak człowiek wyzwala się z potrzeby posiadania myśli, już nie osiągają one takich rozmiarów i rozpadają się na kawałki, zanim zdążą się ukształtować. W końcu stało się możliwe odwracanie energii kryjącej się za samą myślą, zanim w ogóle zdążyła się nią stać.

Stałe i niesłabnące skupianie uwagi, nie zezwalające nawet na moment wytrącenia ze stanu medytacji, utrzymywałem nawet podczas wykonywania zwykłych czynności. Początkowo wydawało się to bardzo trudne, ale z biegiem czasu stało się nawykowe, automatyczne, wymagające coraz mniej wysiłku, aż w końcu zachodziło bez trudu. Ten proces jest jak rakieta wystrzelona z Ziemi. Na początku wymaga ogromnej mocy, potem coraz mniej i mniej, w miarę jak opuszcza pole grawitacyjne Ziemi, aż w końcu przemierza przestrzeń swoim własnym pędem.

Nagle, bez ostrzeżenia, zmieniła się moja świadomość – była w niej Obecność, niewątpliwa, wszystko obejmująca. Pojawiło się kilka chwil wypełnionych lękiem przed śmiercią „ja", po czym absolutna Obecność wywołała błysk zachwytu. Ten przełom był spektakularny, intensywniejszy niż cokolwiek, czego wcześniej doświadczyłem. Nie miało to odpowiednika w zwykłych doświadczeniach. Ogromny szok, jaki temu towarzyszył, został złagodzony Miłością, która przychodzi wraz z Obecnością. Nic nie przetrwałoby bez wsparcia i ochrony tej Miłości.

W pewnym momencie przyszło prawdziwe przerażenie, ponieważ ego kurczowo trzymało się swojej egzystencji, bojąc się, że obróci się w nicość. Jednak gdy umarło, zostało zastąpione Jaźnią będącą Wszystkością, Pełnią, w której wszystko jest znane i oczywiste w swym doskonałym wyrazie swej własnej istoty.

Wraz z nielokalnością pojawiła się świadomość, że każdy jest wszystkim, co kiedykolwiek było i będzie. Każdy jest całkowity i kompletny, ponad wszelkimi tożsamościami, ponad płcią, a nawet ponad samym byciem człowiekiem. Nie ma już strachu przed cierpieniem czy śmiercią. To, co dzieje się z ciałem od tego momentu, przestaje mieć znaczenie. Na pewnych poziomach ducho-

wej uważności choroby ciała zostają wyleczone lub spontanicznie znikają. Jednak w stanie absolutnym taka rekompensata staje się nieistotna. Ciało wiedzie swój wyznaczony żywot, po czym powróci tam, skąd przybyło. To kwestia najmniejszej wagi; nie ma na nic wpływu. Ciało wydaje się być „tym", a nie „mną", kolejnym przedmiotem, jak meble w pokoju.

Może się wydawać śmieszne, że ludzie wciąż odnoszą się do ciała, jakby było nimi samymi, ale jak wytłumaczyć stan uważności tym, którzy go nie znają? Najlepiej po prostu robić swoje i pozwolić Opatrzności zająć się społecznym przystosowaniem. Jednakże, gdy osiąga się błogość, jest bardzo trudno zamaskować ten stan wielkiej Ekstazy. Świat może oniemieć, a ludzie przybywają z dalekich stron, aby tylko znajdować się w otoczeniu takiej aury. Przyciągnie ona duchowych poszukiwaczy oraz ludzi ciekawych duchowości, tak jak i chorych oczekujących na cud uzdrowienia. Można stać się magnesem i źródłem ich radości. Bardzo często pojawia się na tym etapie pragnienie podzielenia się tym stanem z innymi i wykorzystania go z korzyścią dla każdego.

Ekstaza towarzysząca temu stanowi świadomości nie jest całkowicie niezmienna, pojawiają się też chwile wielkiej udręki. Największa męka nadchodzi, gdy stan ten zaczyna się wahać i nagle znika bez żadnego wyraźnego powodu. Przynosi to okresy straszliwej rozpaczy, strachu, że zostało się odtrąconym przez Obecność. Upadki te czynią drogę żmudną, a żeby przezwyciężyć takie odwrócenie, potrzeba wielkiej woli. W końcu staje się oczywiste, że trzeba przekroczyć ten etap, albo będzie się cierpieć na wieki z powodu nieznośnego „wypadnięcia z łask".

Trzeba zatem zrezygnować z chwały Ekstazy, gdy podejmuje się żmudne zadanie przekroczenia dualności, aż do znalezienia się ponad wszelkimi przeciwieństwami i ich sprzecznymi wpływami. Jednakże jedną rzeczą jest szczęśliwie zrzucić żelazne łańcuchy ego, a czymś zgoła innym porzucić złote łańcuchy ekstatycznej radości. Można odczuć to tak, jakby miało się zrezygnować z samego Boga, pojawia się więc nowy poziom strachu, nigdy dotąd nie odczuwany; jest to ostateczne przerażenie absolutną samotnością.

Dla ego strach przed nieistnieniem był przerażający i wielokrotnie się przed nim wycofywało, gdy zdawał się nadchodzić.

Cel tych mąk, tych „ciemnych nocy duszy" później staje się zrozumiały. Są tak niemożliwe do zniesienia, że ich przeszywający ból staje się bodźcem do uczynienia ogromnego wysiłku wymaganego aby je przezwyciężyć. Kiedy wahanie się pomiędzy niebem a piekłem robi się nieznośne, samo pragnienie istnienia musi zostać poddane. Gdy raz się to stanie, można w końcu wyjść poza dualność Wszystkości i Nicości, istnienia i nieistnienia. Ta kulminacja wewnętrznej pracy jest najcięższą fazą, ostatecznym punktem zwrotnym, w którym jest się całkowicie świadomym tego, że iluzja istnienia, którą się tutaj przekracza, jest nie do przywrócenia. Nie ma już powrotu, gdy zrobi się ten krok, a widmo nieodwracalności sprawia, że ta ostatnia bariera wydaje się najstraszniejszym wyborem ze wszystkich.

Jednak w tej ostatecznej apokalipsie ja rozpuszczenie jedynej pozostałej dualności – tej pomiędzy istnieniem a nieistnieniem – samej tożsamości, rozpływa się w Uniwersalnej Boskości i nie ma już żadnej indywidualnej świadomości, którą można by wybrać. Ten ostatni krok jest zatem podejmowany przez samego Boga.

DAVID R. HAWKINS

Nota biograficzna

Dr David R. Hawkins wykonywał zawód psychiatry od 1952 roku i był do końca życia członkiem American Psychiatric Association oraz wielu innych zawodowych organizacji. Był znany także z udziału w programach w amerykańskiej telewizji: *The McNeil/Leher News Hour, The Barbara Walters Show, The Today Show,* udzielał wywiadów Oprah Winfrey, pojawiał się jako ekspert w filmach dokumentalnych, naukowych i wielu innych.

Jest autorem licznych publikacji o nauce i duchowości, książek, płyt CD, DVD oraz serii wykładów. Dr Hawkins przez wiele lat był także konsultantem przy katolickich diecezjach, klasztorach i innych religijnych zakonach. Wraz z noblistą Linusem Paulingiem napisał książkę *Orthomolecular Psychiatry*, uważaną za kamień milowy w psychiatrii.

Nagrania audio i video oraz inne anglojęzyczne publikacje na temat świadomości i duchowości autorstwa dr. Hawkinsa dostępne są pod adresem:

Veritas Publishing

P.O. Box 3516

West Sedona, AZ 86340 USA

telefon: 928-282-8722

faks: 928-282-4789

www.veritaspub.com

Wersja elektroniczna: **HB**

Bibliografia

Bohm D., *Ukryty porządek*, Pusty Obłok 1988

Budda, *Dhammapada. Ścieżka Prawdy Buddy*, Misja Buddyjska „Trzy Schronienia" 2008

Capra, F., *Tao Fizyki*, Rebis 2001

Franki V.E., *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, Czarna Owca 2011

Hawkins, D.R.: *Siła czy Moc*, Virgo 2010

Przekraczanie poziomów świadomości, Virgo 2012

Przywracanie zdrowia, Virgo 2012

Oko w Oko z Jaźnią, Virgo 2014

Jung, C.G., *Dzieła t.1-12*, Wydawnictwo KR 2010

Kübler-Ross, E., *Rozmowy o śmierci i umieraniu*, Media Rodzina 1979

Maharaj, N., *Rozmowy z mędrcem*, Biblioteka Wiedzy Potrójnej 1992

Monroe, R., *Podróże poza ciałem*, Galaktyka 2013

Moody, R., *Życie po życiu*, Zysk i S-ka 2006

Schucman, H., *Kurs cudów*, Centrum 2015

Selye, H., *Stres życia*, PZWL 1960;

Stres okiełznany, PIW 1978

Table of Contents

Strona tytułowa
Przedmowa Autora
Przedmowa Autora
Rozdział 1 WPROWADZENIE
Rozdział 2 TECHNIKA UWALNIANIA
- Czym jest uwolnienie?
- Uczucia i mechanizmy psychiki
- Uczucia i stres
- Wydarzenia życiowe i emocje
- Mechanizm poddania
- Opór przed uwalnianiem

Rozdział 3 ANATOMIA EMOCJI
- Ukierunkowanie na przetrwanie
- Emocje na Mapie Poziomów Świadomości
- Zrozumienie emocji
- Radzenie sobie z kryzysem emocjonalnym
- Uzdrawianie przeszłości
- Wzmacnianie pozytywnych emocji

Rozdział 4 APATIA I DEPRESJA
- „Nie mogę” kontra „nie chcę”
- Wina
- Wybieranie tego, co pozytywne
- Towarzystwo, którym się otaczamy

Rozdział 5 SMUTEK, ŻAL
- Przyzwalanie na smutek
- Radzenie sobie ze stratą
- Zapobieganie żalowi

Rozdział 6 STRACH
- Lęk przed wystąpieniami publicznymi
- Uzdrawiająca moc miłości
- Przyjęcie własnego cienia
- Poczucie winy

Rozdział 7 ŻĄDZA
- Żądza jako przeszkoda
- Mieć – Działać – Być
- Glamour – ułuda blasku
- Moc wewnętrznej decyzji

Rozdział 8 GNIEW

Pozytywne wykorzystanie gniewu
Samopoświęcenie
Docenianie
Oczekiwania
Długotrwała uraza
Rozdział 9 DUMA
Podatność dumy na zranienie
Pokora
Radość i wdzięczność
Opinie
Rozdział 10 ODWAGA
Odwaga, by odpuścić
Wzmacnianie osobistej mocy
Uważność na innych
Rozdział 11 AKCEPTACJA
Wszystko jest doskonałe takie, jakie jest
Akceptacja siebie i innych
Odpowiedzialność osobista
Rozdział 12 MIŁOŚĆ
Miłość w życiu codziennym
Miłość uzdrawia
Bezwarunkowa miłość
Jedność
Rozdział 13 POKÓJ
Znaczący wpływ Pokoju
Cichy przekaz
Poddanie się Ostatecznej Rzeczywistości
Rozdział 14 REDUKCJA STRESU I UZDRAWIANIE CHORÓB FIZYCZNYCH
Aspekty psychologiczne i podatność na stres
Medyczne aspekty stresu
Reakcja układu energetycznego na stres oraz system punktów akupunkturowych
Łagodzenie stresu
Test kinezjologiczny
Poziom świadomości a stres i choroba
Rozdział 15 RELACJA MIĘDZY CIAŁEM I UMYSŁEM
Wpływ umysłu
Przekonania wywołujące choroby
Porównanie z innymi metodami
Rozdział 16 KORZYŚCI Z UWALNIANIA
Rozwój emocjonalny

Rozwiązywanie problemów
Styl życia
Rozwiązywanie problemów psychologicznych: porównanie z psychoterapią
Rozdział 17 PRZEMIANA
Zdrowie
Obfitość
Szczęście
Stan wewnętrznej wolności
Rozdział 18 ZWIĄZKI
Negatywne uczucia
Ludzka natura
Pozytywne uczucia
Połączenie
Wpływ pozytywnych uczuć
Uwalnianie oczekiwań
Relacje seksualne
Rozdział 19 OSIĄGANIE CELÓW ZAWODOWYCH
Uczucia a umiejętności
Negatywne odczucia związane z pracą
Pozytywne uczucia związane z pracą
Uczucia a proces podejmowania decyzji
Uczucia a umiejętności sprzedaży
Rozdział 20 LEKARZU, WYLECZ SIĘ SAM
Podstawowe zasady samouzdrawiania
Uzdrawianie z różnych chorób
UZDRAWIANIE WZROKU
Rozdział 21 PYTANIA I ODPOWIEDZI
Cele religijne i duchowe
Medytacja i praca wewnętrzna
Psychoterapia
Uzależnienia
Mechanizm poddania
Poddanie się Ostatecznej Rzeczywistości
Dodatek A MAPA POZIOMÓW ŚWIADOMOŚCI
Dodatek B JAK KALIBROWAĆ POZIOMY ŚWIADOMOŚCI
Ogólne informacje
Test kinezjologiczny
Jak skalibrować poziom świadomości
Zapiski autobiograficzne
Nota biograficzna
Bibliografia